Pavé de saumon aux pois cassés à la menthe

PORTIONS	PRÉPARATION	CUISSON	DIFFICULTÉ	SAISON	MODE
2 personnes	10 min	40 min	Facile	Toute l'année	Casserole et poêle



◆ LE GESTE ANTI-GASPI

Les tiges tendres de la menthe se mixent avec la purée. Le reste de purée se tartine le lendemain sur du pain grillé, ou se détend avec du bouillon pour devenir une soupe. Le demi-citron vert pressé parfume l'eau du repas.

◆ NOTE

Un saumon doré à la poêle, une purée de pois cassés verte et parfumée, la fraîcheur de la menthe et du citron vert : un plat complet, simple et ensoleillé.

MÉDITERRANÉEN · ZÉRO DÉCHET

◆ INGRÉDIENTS

La purée de pois cassés

- 150 g de pois cassés secs (verts de préférence)
- 45 cl d'eau froide
- 1 gousse d'ail
- ½ cuillère à café de cumin moulu
- 1 cuillère à soupe d'huile d'olive vierge extra
- 10 feuilles de menthe
- 1 pincée de sel fin

Les pavés de saumon

- 2 pavés de saumon (environ 130 g chacun)
- 1 cuillère à soupe d'huile d'olive vierge extra
- 1 pincée de sel fin
- Poivre du moulin

La finition et le croquant

- 1 citron vert non traité (les zestes, le jus de ½ citron et 2 quartiers pour le dressage)
- 5 feuilles de menthe
- 20 g de pistaches décortiquées non salées (facultatif)
- 1 cuillère à soupe d'huile d'olive vierge extra en filet

Le sel se règle à la fin : goûtez la purée mixée avant d'ajouter la moindre pincée, et salez le saumon seulement au moment de le poser dans la poêle.

◆ PRÉPARATION

1. Rincez les pois cassés 30 secondes sous l'eau froide : ils n'ont pas besoin de trempage. Épluchez l'ail. Prélevez les zestes du citron vert avec la râpe fine, pressez ½ citron et coupez l'autre moitié en 2 quartiers. Ciselez les 5 feuilles de menthe pour la finition et concassez les pistaches. Séchez les pavés de saumon avec du papier absorbant et gardez-les au réfrigérateur jusqu'à la cuisson.
2. Mettez les pois cassés dans la casserole avec 45 cl d'eau froide et la gousse d'ail. Portez à ébullition, écumez, puis couvrez et laissez cuire 35 minutes à feu doux, en remuant 3 fois. Les pois doivent se défaire à la fourchette.
3. Hors du feu, ajoutez le cumin, 1 cuillère à soupe d'huile, le jus du ½ citron vert, 10 feuilles de menthe, la moitié des zestes et 1 pincée de sel. Mixez jusqu'à une purée épaisse, légèrement granuleuse. Si elle est trop serrée, ajoutez 2 cuillères à soupe d'eau chaude. Goûtez, salez seulement si besoin, puis couvrez et gardez au chaud (au moins 63 °C) pendant la cuisson du saumon.
4. Faites chauffer la poêle à feu vif avec 1 cuillère à soupe d'huile. Salez et poivrez les pavés, posez-les dans la poêle et laissez-les 3 minutes sans les bouger, jusqu'à une belle croûte dorée. Retournez-les, baissez à feu moyen et cuisez 2 minutes : le centre doit rester à peine nacré (50 °C à cœur à la sonde, jamais plus de 60 °C). Retirez-les du feu et laissez-les reposer 2 minutes.
5. Étalez la purée en nappe large dans les assiettes chaudes. Posez un pavé de saumon au centre, côté doré dessus. Parsemez de menthe ciselée, du reste des zestes de citron vert et des pistaches, ajoutez un tour de poivre, puis terminez avec 1 cuillère à soupe d'huile d'olive vierge extra en filet sur la purée. Posez un quartier de citron vert sur le bord.

◆ MATÉRIEL

- Un couteau d'office et une planche à découper
- Une casserole avec son couvercle
- Un mixeur plongeur ou un robot
- Une râpe fine
- Une poêle antiadhésive
- Une spatule fine et du papier absorbant
- Un thermomètre à cœur (sonde), facultatif
- Deux assiettes plates chaudes

POURQUOI C'EST MÉDITERRANÉEN

Poisson gras, légumineuses, herbes fraîches, agrumes et huile d'olive vierge extra : la recette réunit les piliers de l'assiette méditerranéenne. Le poisson se mange au moins 2 fois par semaine, comme les légumineuses, et il n'y a ni crème ni beurre.

L'ACCORD DU CHEF

Le citron vert et la menthe réveillent la douceur des pois cassés, le cumin les réchauffe, et l'acidité allège le gras du saumon. Côté verre : un Vermentino, un Sauvignon ou un Chablis, bien frais.

CONSERVATION

Refroidissez rapidement (de 63 °C à 10 °C en moins de 2 heures), puis gardez au réfrigérateur (0 à 3 °C) en boîtes séparées : 1 jour pour le saumon et 3 jours pour la purée. Réchauffez la purée à feu doux avec 2 cuillères à soupe d'eau, et mangez le saumon froid en salade, sans le recuire.