

Saumon béarnaise



TEMPS DE PRÉPARATION

20 min

TEMPS DE CUISSON

20 h



TYPE DE PLAT

Plat principal

CUISINE

Française



INGRÉDIENTS

- 4 filets de saumon
- Huile d'olive
- Sel et poivre

Sauce Béarnaise

- ¼ cup de vinaigre de vin blanc ou d'estragon
- ½ cup de vin blanc sec
- 1 grosse échalote hachée
- 2 c.à.s. d'estragon frais
- 4 jaunes d'œufs
- ½ tasse de beurre clarifié fondu

INSTRUCTIONS

1. Allumez votre BBQ pour une cuisson directe, trappe ouverte, à température maximale et laissez chauffer la grille. Huilez vos filets de saumon, salez et poivrez.
2. Faites bouillir le vinaigre et le vin blanc dans une petite casserole avec l'échalote et 1 c.à.s. de feuilles d'estragon. Faites réduire pour qu'il ne reste que 3 ou 4 cuillères à soupe de liquide. Filtrez au chinois pour ne récupérer que le liquide.
3. Au bain-marie, fouettez ensuite la réduction avec les 4 jaunes d'œufs jusqu'à ce que le mélange épaississe et soit mousseux. Retirez la casserole du bain marie et ajoutez le beurre fondu sans arrêter de fouetter. Ajoutez l'estragon haché, salez et poivrez.
4. Placez les filets de saumon sur la grille. Il faut que la grille soit vraiment très chaude pour que le poisson ne colle pas. Vous pouvez aussi huiler la grille en imbibant un essuie-tout avec de l'huile d'olive ; tenez l'essuie-tout à l'aide d'une pince pour frotter la grille. Faites attention, si la trappe est ouverte, qu'il ne s'enflamme pas. Grillez les filets de saumon 30 secondes environ sur chaque face pour un mi-cuit.



MOTS CLÉS

béarnaise, saumon

