

Saumon d'Écosse aux côtes de blette et confit d'oignons rouges, Jus à la langue fumée du Haut-Doubs

Pour 4 personnes

*4 pavés de saumon d'Écosse de 180 gr environ
4 grandes côtes de blette bio ou de petit producteur
4 branches de sarriette*

Pour le confit d'oignons

*500 gr d'oignons rouges
3 c à soupe de sauce soja bio
5 c à soupe de vinaigre balsamique
4 c à soupe de double crème de liqueur de cassis*

Huile d'olive

Sel, poivre du moulin

Pour la sauce

*25 cl de vin rouge de Franche-Comté
25 cl de fumet de poisson
1 carré de chocolat noir
1 pincée de poudre de réglisse
200 gr de langue de bœuf fumée du Haut-Doubs
50 gr de beurre*



★ *La recette*

Eplucher les oignons rouges, les laver, les émincer finement.

Dans une large casserole, mettre de l'huile d'olive et faire suer les oignons pendant 10 mn en les remuant régulièrement. Ajouter ensuite le vinaigre balsamique, la sauce soja et la liqueur de cassis, saler et poivrer et laisser cuire à couvert pendant 20 mn environ. Vous devez obtenir des oignons bien fondants. Pendant ce temps, séparer le vert de blette des côtes. Laver et éplucher les côtes. Les tailler en bandes de 10 cm sur 5 cm. Laver le vert de blette et couper les feuilles en 4.

Faire chauffer de l'huile d'olive avec une noix de beurre et saisir les côtes de blettes à feu moyen. Lorsqu'elles commencent à colorer, ajouter de l'eau à mi-hauteur avec les branches de sarriette, les saler et les cuire à couvert jusqu'à ce qu'elles soient al dente.

Tailler la langue en dés de 1 cm de côté.

Réunir dans une casserole, le fumet, le vin

rouge, la poudre de réglisse et laisser réduire aux 2/3. Ajouter alors la langue de bœuf et continuer à faire réduire le tout à feu doux. Lorsque la sauce est réduite ajouter la carré de chocolat, poivrer, goûter et ajouter un peu de sel si besoin (attention la langue est salée) et vous terminerez la sauce en ajoutant au moment de servir le beurre couper en cubes bien froid.

Préchauffer le four à 160°. Sortir les pavés de saumon du réfrigérateur 10 mn avant la cuisson. Les déposez entre deux feuilles de papier après les avoir préalablement salés et poivrés. Laisser cuire environ 7 mn.

Lorsque vous allez dresser, ajouter le vert de blette avec les côtes toujours à couvert pendant quelques minutes.

