

# Pavés de Saumon aux lentilles et beurre rouge

3 personnes



3 pavés de saumon (à ajuster en fonction de la taille)  
120 g de lentilles vertes du Puy  
50 g de petits lardons de poitrine fumée  
1 oignon moyen / 1 carotte / 1 bouquet garni / 1 étoile de badiane / 4 échalotes / 140 g de beurre / 1,5 dl de vin rouge  
2 cuillères à soupe d'huile de noix / 4 dl de bouillon de volaille / Sel et poivre du moulin

1) Mettre 120 g de lentilles vertes du Puy dans une cocotte, les recouvrir d'eau froide, et porter à ébullition. Dès que l'eau est à ébullition, égoutter aussitôt les lentilles, sinon elles perdraient leur couleur.

Conseil : Si vous voulez garder le bon contact avec les lentilles, il ne faut pas les faire tremper dans de l'eau la veille. Certains disent que cela les fait gonfler, les attendrit et les rend plus digestes. Or, Les lentilles risquent alors de germer et de fermenter, ce qui est nuisible au goût. Il est préférable de les faire blanchir en les recouvrant d'eau froide, les porter à ébullition, et les égoutter aussitôt, avant de les mettre à cuire, dans de l'eau ou du bouillon comme nous allons le faire.

2) Peler et hacher finement 1 oignon moyen. Peler et couper une carotte en petit dés.

Mettre 20 g de beurre dans une cocotte, ajouter l'oignon haché, chauffer et le faire suer sans coloration une petite minute. Ajouter les dés de carotte, mélanger et faire suer 2 minutes.

Ajouter 50 g de petits lardons de poitrine fumée, les faire suer un petit peu avec la garniture, ajouter ensuite les lentilles blanchies et égouttées, bien mélanger, puis mouiller avec 4 dl de bouillon de volaille, ajouter 1 bouquet garni et 1 étoile de badiane. Porter à peine à frémissement, et laisser cuire 25 minutes à découvert. Il faut savoir que pour conserver la couleur des lentilles vertes, il ne faut pas les faire bouillir trop fort.

3) Peler et hacher finement 4 échalotes. Les mettre dans une casserole, mouiller avec 1,5 dl de vin rouge, saler, poivrer, porter à ébullition, et laisser réduire de 3/4.

Le vin a réduit : sur feu doux, incorporer petit à petit, à l'aide d'un fouet, 100 g de beurre bien froid (il est important de le sortir au dernier moment) coupé en petits dés. Attention, incorporer les derniers dés de beurre, la valeur d'une cuillère à soupe environ, sur feu éteint.

Vérifier l'assaisonnement, saler, poivrer, bien mélanger. Vous avez votre beurre rouge

Laisser la casserole sur la plaque de cuisson mais feu éteint, pour maintenir cette sauce au chaud.

4) Assaisonner de sel et de poivre les 3 morceaux de saumon de chaque côté.

Chauffer dans une poêle, 2 cuillères à soupe d'huile de noix.

Lorsque l'huile est bien chaude, disposer les pavés de saumon côté chair dans la poêle, les faire dorer sur feu doux, compter environ 2 minutes de cuisson, dès qu'ils sont bien colorés, les retourner, les colorer côté peau également 2 minutes. Les réserver dans la poêle, sur feu éteint.

5) Les lentilles ont 25 minutes de cuisson, retirer l'étoile de badiane et le bouquet garni de la cocotte. Retirer également 3 à 4 petites louches de bouillon. Ajouter, sur feu doux, 20 g de beurre bien froid coupé en morceaux, bien mélanger.

6) Tapisser le fond d'un plat de service des lentilles en évitant de mettre le jus, disposer délicatement dessus les 3 pavés de saumon, accompagnés du beurre rouge en saucière.