

Tranches fines de saumon sur un lit de julienne de courge butternut et d'épinards



“ Une recette chipée chez ma sœurette dans le livre intitulé ‘L'eau à la bouche. Les 4 saisons selon Anne Desjardins’. Un livre québécois qui n'a malheureusement pas été réédité ! ”

Les Ingrédients :

(Pour 4 personnes)

Saumon et légumes...

- 600 g de saumon sans la peau détaillés en 12 tranches fines
- 300 g de courge [butternut](#)
- 600 g de jeunes pousses d'[épinards](#)
- 45 ml d'huile d'olive
- Le zeste de ½ [citron](#)
- 1 [oignon vert](#)
- Sel et poivre

Sauce à l'huile d'olive crémée...

- 1 oignon vert
- Le jus de 1 citron
- Le zeste de ½ citron
- 65 ml de crème fraîche entière
- 90 ml d'huile d'olive
- Quelques gouttes de tabasco
- Sel et poivre

Les Étapes :

Préparation de la sauce... Mélangez tous les ingrédients à l'exception du ½ zeste de citron et de l'oignon vert. Portez lentement à ébullition et laissez chauffer pendant 30 secondes. Retirez du feu puis réservez.

Préparation du saumon et des légumes... Rincez les épinards puis égouttez-les. Épluchez la courge et détaillez-la en julienne. Récupérez le zeste du citron. Hachez très finement l'oignon vert.

Dans une première poêle anti-adhésive, faites revenir dans un filet d'huile d'olive, et sur feu modéré, les épinards jusqu'à ce qu'ils tombent. Réservez au chaud.

Dans une seconde poêle, faites revenir dans un filet d'huile d'olive la courge butternut détaillée en julienne.

Dans une troisième poêle anti-adhésive enduite d'un filet d'huile d'olive, faites saisir rapidement les tranches de saumon. Assaisonnez et parsemez des oignons verts finement hachés et du zeste de citron.

Faites chauffer à feu très doux la sauce à l'huile et à la crème à laquelle vous ajouterez l'oignon vert et le zeste de citron.

Assemblage... Répartissez dans 4 assiettes chaudes, une tranche de saumon, la julienne de butternut, une seconde tranche de saumon, les épinards puis une troisième tranche de saumon. Nappez de la sauce crémée à l'huile d'olive.

Servez sans plus tarder ! Dégustez !

Et Que Dire De Plus ?

→ Recette initiale : *Napoléon d'escalopes de saumon de l'atlantique poêlés minute, épinards et courge musquée* publiée dans le livre intitulé [L'eau à la bouche, les 4 saisons selon de Anne Desjardins aux Éditions Trécarré en 1983 !](#)

→ Une autre recette préparée et publiée dans ce livre : *Médallions de filets de porc gratiné au fromage Paillet de chèvre de PortNeuf, légumes racine au parfum de thym, sauce au vinaigre balsamique vieilli et échalotes* modifiée en [Mignon de porc au vinaigre balsamique et chèvre sur lit de panais, céleri et carottes.](#)

© Les Papilles Estomaquées... 2014

<http://papillesestomaquees.fr/tranches-fines-de-saumon-sur-lit-de-julienne-de-courge-butternut-depinards/>
