



6 personnes



20 min



10 min

Steak de la mer au saumon frais

400 à 500 g de saumon frais
2 oeufs
1 oignon blanc
1/2 poivron rouge
1 gousse d'ail
Sel et poivre
Persil
1 cuillère à soupe de crème fraîche
2 cuillères à soupe de chapelure
Huile d'olive
1 cuillère à soupe de parmesan
1 citron

Sur une plaque allant au four, placez le saumon et arrosez-le d'un filet d'huile d'olive. Poivrez et salez puis enfournez à 180°C quelques minutes jusqu'à ce qu'il soit à peine rosé mais surtout pas trop cuit. Laissez refroidir.

Dans une poêle avec un filet d'huile d'olive, mettez l'oignon, le 1/2 poivron rouge et l'ail émincé très finement.

Faites suer sans colorer jusqu'à ce qu'ils deviennent translucides. Salez et poivrez. Laissez tiédir.

Débarrassez la fondue de poivron rouge dans un saladier ainsi que le saumon effiloché. Mettez-y un oeuf + 1 jaune, 1 c.s de crème, 2 c.s de chapelure et 1 c.s de parmesan râpé.

Assaisonnez de sel, de poivre et de persil. Mélangez bien.

Façonnez vos steaks de saumon dans la forme de votre choix. Placez-les sur une plaque puis couvrez-les de papier film et placez au frais pendant 1 heure.

Cuisez-les dans une poêle chaude avec un peu d'huile sur les deux faces.