

# Saumon

## en chemise d'épinards

516

Lave les feuilles d'épinards et équeute-les sans les déchirer. Fais-les blanchir dans 1 grande casserole d'eau bouillante. Procède-en plusieurs fois. Dépose-les au fur et à mesure sur une feuille de papier absorbant. Sale et poivre les filets de saumon. Dépose quelques brins d'aneth sur chacun. Enveloppe-les hermétiquement dans les feuilles d'épinard. Puis enveloppe le tout dans du papier film en serrant un peu. Récupère l'écorce de citron et coupe-les en brunoise. Fais-les blanchir 2 min dans 1 casserole d'eau bouillante, passez-les à l'eau froide et égoutte-les. Coupe la chair de 2 citrons à vif et récupère les segments. Rince les câpres et égoutte-les. Fais chauffer le jus du dernier citron 1 min, ajoute les câpres, les segments et la brunoise de citron, verse l'huile. Arrête le feu. Sale et poivre. Dépose les pavés de poisson dans un cuit-vapeur et fais-les cuire 6 min. Ôte délicatement le papier film, dépose-les sur des assiettes et nappe-les avec la sauce.

4 personnes



4 pavés de saumon sans la peau  
1 quinzaine de très grandes feuilles d'épinards  
50 g de câpres  
3 citrons  
2 brins d'aneth (facultatif)  
3 c. à soupe d'huile  
Sel, Poivre