

# Saumon mi-cuit, mayonnaise légère et salade de fenouil



## Ingrédients pour 6 personnes

Pavés de saumon : 6 pièces

Oeuf : 1 pièce

Moutarde : 1 cuillère à café

Huile : 25 cl

Citron : 1 pièce

Fenouil : 3 pièces

Aneth : 1 botte

Vinaigre balsamique : 4 cl

Huile d'olive : 12 cl

Sel : Quelques pincées

Fleur de sel : Quelques pincées

Poivre : Quelques tours

## Recette

Presser le jus du citron. Laver les fenouils, les tailler en deux, puis les couper en très fines tranches.

Préparer la vinaigrette en mélangeant dans un bol le vinaigre balsamique, la moitié du jus de citron, le sel et le poivre et ajouter petit à petit 8 cl d'huile d'olive en filet en mélangeant vigoureusement pour émulsionner.

Assaisonner la chair des saumons de fleur de sel. Dans une poêle, verser le reste de l'huile d'olive, saisir les saumons côté peau et laisser cuire sur feu très doux pendant 10 minutes sans les retourner.

### Réaliser la mayonnaise

Séparez le blanc du jaune d'œuf. Mélangez le jaune avec une cuillère à café de moutarde forte, 1 pincée de sel, poivre. Versez 25 cl d'huile, petit à petit, en battant au fouet jusqu'à l'obtention d'une mayonnaise ferme. Ajoutez le reste du jus de citron et réservez au frais.

Dans un bol, montez le blanc d'œuf en neige ferme avec une pincée de sel et incorporez-le délicatement à la mayonnaise.

Assaisonner les fenouils avec la vinaigrette.

Poser les saumons côté peau vers le haut dans les assiettes et présenter la mayonnaise à part.

## Le plus du Chef

Réaliser la mayonnaise au dernier moment. Si vous souhaitez la conserver une demi-journée au frais, pensez à utiliser de l'huile de pépins de raisin.