

## Saumon pané en croûte de noixettes, grosses carottes au gingembre



### Ingrédients pour 6 personnes

|                            |                             |
|----------------------------|-----------------------------|
| Pavés de saumon : 6 pièces | Jus orange : 50 cl          |
| Farine : 50 g              | Gingembre : 40 g            |
| Poudre de noixettes : 40 g | Oignons nouveaux : 3 pièces |
| Chapelure : 50 g           | Huile d'olive : 5 cl        |
| Oeuf : 1 pièce             | Sel : Quelques pincées      |
| Carottes : 800 g           | Poivre : Quelques tours     |

### Recette

Vérifier qu'il ne reste ni arête ni peau sur les pavés de saumon.

Ciseler les oignons en séparant le blanc de la cive. Laver et éplucher les carottes, coupez-les en biseaux. Eplucher et tailler le gingembre en bâtonnets de la taille d'une allumette.

Dans une casserole, faire suer dans un peu d'huile d'olive les oignons avec le sel. Ajouter le jus d'orange et le gingembre et faire réduire de moitié. Ajouter les carottes et laisser cuire pendant 20 mn à feu doux. Saler et poivrer.

Dans un plat, mélanger la chapelure et la poudre de noixettes.

Battre l'œuf, verser une goutte d'huile. Saler et poivrer le poisson. Passer les pavés de saumon dans la farine, puis dans l'œuf puis dans le mélange noixettes/chapelure.

Dans une poêle chaude, verser l'huile d'olive, et saisir les saumons sur toutes les faces pendant 1 minute 30. Ajouter la cive aux carottes.

Dresser dans une assiette les carottes et poser le saumon dessus.

### Le plus du Chef

Si vous souhaitez une croûte un peu plus importante, paner deux fois les pavés de saumon, mais sans ajouter de farine la deuxième fois.