



Pavés de saumon au pavot et gratin de brocoli au fromage de chèvre et côte de porc au jus

Pavés de saumon au pavot (pour 4 personnes)

- 4 pavés de saumon
- 4 càs de graines de pavot
- 25 cl de fumet de poisson
- 60 g de beurre
- 1 botte de coriandre
- Huile d'olive
- Sel et poivre du moulin

1/ Faites réduire le fumet de poisson au quart dans une casserole à feu vif.

2/ Pendant ce temps, assaisonnez les pavés de saumon. Mettez les graines de pavot dans une assiette et roulez-y les pavés de saumon pour les paner. Appuyez bien dessus pour faire adhérer les graines.

3/ Lorsque le fumet a réduit, montez-le au beurre, salez et poivrez. Hors du feu, ajoutez les feuilles de coriandre, puis, à l'aide d'un mixeur, mixez 2 ou 3 minutes pour émulsionner la sauce. Gardez la sauce au chaud sans la laisser bouillir.

4/ Faites cuire les pavés de saumon 2 à 3' de chaque côté dans une poêle avec l'huile d'olive.

5/ Servez les pavés avec la sauce à la coriandre et un riz blanc.

Gratin de brocoli au fromage de chèvre et côte de porc au jus (pour 4 personnes)

- 4 côtes de porc à manche
- 800 g de brocolis
- 1 petit chèvre sec, de type crottin de Chavignol
- 1 chèvre frais
- 100 g de beurre doux
- 50 cl de lait entier
- 30 g de farine tamisée
- Noix de muscade râpée
- Gros sel
- Sel et poivre noir du moulin



- 1/Préchauffez le four à 200 °C.
- 2/ Nettoyez le brocoli sous l'eau froide, puis détaillez-le en petits bouquets. Blanchissez-le à l'eau bouillante salée.
- 3/ Egouttez-les et rafraîchissez-les, et réservez dans une passoire.
- 4/ Faites un roux avec le beurre et la farine, puis incorporez progressivement le lait en fouettant bien pour éviter les grumeaux. Laissez dépailler 5'.
- 5/ Grattez ensuite la surface de la croûte des 2 fromages à l'aide d'un petit couteau de cuisine.
- 6/ Détaillez les 2 fromages en petits morceaux, et incorporez ceux-ci par petites doses à la béchamel chaude. Faites fondre entièrement les fromages dans la sauce en remuant, puis réservez hors feu.
- 7/Salez, poivrez et ajoutez la noix de muscade râpée. Mélangez bien.
- 8/ Répartissez les bouquets de brocoli dans le plat à gratin, nappez-les entièrement de la sauce Mornay, et gratinez la préparation jusqu'à ce que la surface soit légèrement dorée.
- 9/Servez le gratin avec une côte de porc juste rôtie.

Regardez la préparation en vidéo : http://www.rtbf.be/tv/emission/detail_un-gars-un-chef/actualites/article_paves-de-saumon-au-pavot-et-gratin-de-brocoli-au-fromage-de-chevre-et-cote-de-porc-au-jus?id=8935468&emissionId=5931