

Une recette de l'École de Paris des Métiers de la Table (EPMT)



PAUPIETTE DE SAUMON ET CRÈME DE CITRON VERT

ACCOMPAGNÉE DE SON BOURGUEIL ROSÉ

Une recette de l'École de Paris des Métiers de la Table (EPMT)
et la suggestion d'accompagnement de votre caviste Nicolas



NICOLAS



L'ABUS D'ALCOOL EST DANGEREUX POUR LA SANTÉ. À CONSOMMER AVEC MODÉRATION.

Préparation : 30min
Temps de cuisson : 15min

Niveau : Facile
Budget : Bon marché

POUR 4 PERSONNES

- Bouillon de légumes : 50 cl
- Jus d'un citron vert + quelques zestes
- Courgette : 1
- Carotte : 1
- Filet de poisson blanc : 250g
- Crème fraîche : 40cl
- Œufs entiers : 2
- Escalopes de saumon de 150g chacune environ : 4
- Gingembre frais : 2 morceaux

Base

- Éplucher la carotte et laver la courgette. Les couper en petits dés.
- Passer au mixeur les filets de poisson blanc, les deux œufs entiers et la crème fraîche.
- Saler et poivrer puis ajouter les dés de légumes. Le mélange doit être parfaitement homogène.
- Étaler les escalopes de saumon sur votre plan de travail.
- Partager les filets de poisson blanc mixés en 4 parts égales que vous disposerez au centre de chaque escalope de saumon.
- Plier les escalopes de façon à obtenir la forme d'une paupiette.
- Plier chaque paupiette dans une feuille d'aluminium et bien serrer chaque extrémité de façon à obtenir une paupiette cylindrique.
- Faire pocher 10 à 15 minutes dans le bouillon de légumes.

Crème de citron vert

- Mélanger la crème fraîche, le jus du citron vert et quelques zestes, puis le gingembre râpé.
- Saler et poivrer selon son goût.



Imprimé sur papier PEFC, issu des forêts gérées durablement

LA SUGGESTION DU CAVISTE ETIENNE NICOLAS BOURGUEIL 2016

AOP BOURGUEIL

Nez léger sur des notes de fraises, de fleurs blanches et une légère pointe de poivron. Caractère sur les épices, avec une belle finale franche.

Pourquoi cette alliance ?

Sa structure légère et fruitée rafraichira vos papilles face au gras du poisson.

Retrouvez toutes les recettes de Nicolas sur [recettes.nicolas.com](https://www.nicolas.com)



Le petit plus de...

Yani Cheridi apprenti en Terminale Bac Professionnel Cuisine (EPMT).

« Cette recette s'adapte parfaitement avec d'autres poissons comme le cabillaud, le bar et la sole ».