

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



# PAVÉ DE SAUMON EN CROÛTE D'HERBES GRATIN PROVENÇAL

ACCOMPAGNÉ DE SON CHÂTEAU CAVALIER  
CUVÉE MARAFIANCE

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

**NICOLAS**

**EPMT**  
ÉCOLE DE PARIS  
DES MÉTIERS DE LA TABLE

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

Préparation : 45min  
Temps de cuisson : 30min

Niveau : Facile  
Budget : Moyen

## POUR 8 PERSONNES

- 1.5 Kg de filet de saumon
- Beurre : 200g
- Chapelure : 18g
- Aneth, Ciboulette, Estragon : ¼ Botte
- Basilic : 2/4 Botte
- Tomate : 1kg300
- Courgette, Aubergine : 1kg
- Parmesan : 8g
- 1 bouquet de thym frais
- Gousses d'ail : 3
- Échalotes : 2
- Huile d'olive : 30cl
- Vinaigre balsamique : 5cl
- Sel fin, poivre

### Détailler les filets de saumon

- Retirer la peau du saumon et le tailler en pavé de 150 g.

### Réaliser la sauce vierge

- Monder les tomates (300g) et les tailler en macédoine. Ciseler les échalotes, le basilic, puis mélanger. Assaisonner en ajoutant l'huile d'olive et le vinaigre balsamique blanc.

### Monter et cuire les gratins à la provençale

- Monder et tailler les tomates (1kg) en rondelles de 3 mm, puis les courgettes et les aubergines.
- Étaler les légumes séparément dans des plaques. Les nourrir d'huile d'olive. Répartir dans chaque plaque un peu d'ail finement haché, du thym frais, du sel et du poivre.
- Ranger les légumes dans un plat en alternant aubergines, tomates et courgettes, en serrant et en les tassant bien.
- Mélanger le parmesan et la chapelure, puis répartir le mélange sur les légumes.
- Enfourner le gratin provençal à 200°C environ 20min.

### Préparer la fine croûte

- Mettre le beurre en pommade dans un saladier et y ajouter la chapelure, les herbes hachées, l'assaisonnement et mélanger.

### Enrober et rôtir les pavés de saumon

- Enrober sur chaque face les pavés de saumon avec la préparation du beurre aux herbes. Les placer sur du papier de cuisson légèrement huilé puis les mettre à rôtir au four à 200 °C pendant 8 min.



## LA SUGGESTION DU CAVISTE CHATEAU CAVALIER MARAFIANCE

AOP CÔTES DE PROVENCE  
Nez vanillé, de notes de  
groseilles, de ciboulette  
et de menthe poivrée.  
Joli caractère sur les  
épices fraîches.

### Pourquoi cette alliance ?

La composante aromatique du vin saura parfaitement s'équilibrer avec le gras du poisson, et la fraîcheur des légumes.

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



Imprimé sur papier **perfc.** issu des forêts gérées durablement



### Le petit plus de...

**Thomas Gaspar** apprenti en terminal Bac professionnel Cuisine (EPMT).

« La sauce vierge peut-être remplacée par une sauce légère au pesto ».