

## Pavés de saumon au chou

Nous réfléchissons de plus en plus souvent à ce qui compose nos assiettes en nous demandant en même temps ce qui peut être bon pour nous et pour la planète et c'est tant mieux ! Parce que ces deux préoccupations peuvent être liées et sans pour autant oublier le plaisir de vivre et de manger.

Et pour nous faciliter les choses Toupargel nous propose de retrouver des produits qui correspondent à ces préoccupations dans son onglet « Bien manger bien vivre », des produits de nos régions, des produits labellisés, des produits bio... des produits bons, sains et simples ! Et c'est un de ces produits que je vous propose de cuisiner, un saumon d'Alaska pêché de manière responsable entouré de jolies feuilles de chou, qui j'espère va vous montrer que le plaisir fait aussi partie du bien vivre !

[Imprimer](#)

Pavés de saumon au chou

Auteur: Dorian

Temps de préparation: 20 minutes

Temps de cuisson: 20 minutes

Temps total: 40 minutes

pour 4 personnes

## Ingredients

- 4 pavés de saumon sauvage d'Alaska
- ½ petit chou vert frisé
- 50g d'oignons émincés
- 100g de lard fumé en fines tranches
- 1càs de moutarde douce
- 20g de beurre demi-sel
- ¼ de càc de baies roses (facultatif)
- poivre

## Instructions

1. Prélevez 4 belles feuilles de chou et enlevez les cotes. Passez-les pendant 1 minute dans une casserole d'eau bouillante puis dans un saladier d'eau bien froide pour arrêter la cuisson.
2. Retirez la peau des pavés de saumon, posez-les sur les 4 feuilles de chou, badigeonnez-les avec la moutarde douce puis emballez les pavés en repliant les feuilles de chou autour des pavés.
3. Faites cuire les pavés emballés dans leur feuille de chou pendant une dizaine de minutes à la vapeur.
4. Coupez le lard en tranches d'environ 2cm. Coupez le chou restant en 4, retirez le trognon puis coupez le tout en tranches d'environ 1cm.
5. Faites fondre le beurre dans une grande sauteuse et faites-y revenir le lard et les oignons jusqu'à ce qu'ils commencent à dorer.
6. Ajoutez le chou émincé, mélangez et faites cuire pendant une quinzaine de minutes à feu assez doux à couvert en remuant de temps en temps. Vérifiez la cuisson et ajoutez éventuellement un peu de temps si le chou reste trop croquant.
7. Quand les pavés et le chou sont cuits servez le chou dans les assiettes, coupez les pavés en deux puis déposez-les sur les assiettes. Terminez en parsemant éventuellement les baies roses dans les assiettes.

## **Y a pas que les frites dans la vie**

Pimenté par TOUPARGEL

<http://yapasquelesfritesdanslavie.fr>

---

Astuces : N'hésitez pas à varier la moutarde que vous utilisez, forte ou parfumée !