

Saumon à la bâloise

(Recette pour 4 personnes)

4 darnes de saumon

2 oignons

2 cuillères soupe de farine

0,5 dl de Citron

1 dl de demi-glace ou fond brun

0, 5 dl vin blanc

Sel et poivre

Beurre

Accompagnement : pommes de terre cuites à l'eau.

Et / ou des épinards frais sautés au beurre avec un peu d'échalotes.

Préparation :

Couper les oignons en rondelle. Les fariner et les faire frire dans l'huile. Quand ils ont une jolie couleur, les réserver dans un plat sur du papier absorbant.

Fariner les darnes de saumon, saler et poivrer. Les faire revenir dans une poêle avec un mélange de beurre et d'huile. Pour vérifier la cuisson prenez une fourchette, il faut que la chair se détache de l'arrête centrale. Garder au chaud pendant que vous faites la sauce.

Dans la poêle, déglacer avec du vin blanc, du jus de citron, la demi-glace. Mélanger sur le feu doux, ajouter un morceau de beurre et remuer jusqu'à léger frémissement. Ajouter le saumon pour le réchauffer.

Servez les darnes avec de la sauce et les oignons frits par-dessus et les pommes de terre cuites à l'eau