

# Saumon Wellington et sa sauce au vin blanc et curcuma

POISSONS - RECETTES - REPAS



NOMBRE DE PORTION : 4

TEMPS DE PRÉPARATION : 20 MIN

TEMPS DE CUISSON : 25 MIN

TEMPS DE REPOS :

DEGRÉ DE DIFFICULTÉ: MOYEN

CONGÉLATION: NON

## Ingrédients

---

### Pour le saumon Wellington :

- 1/2 paquet de pâte Phyllo décongelée
- Beurre fondu en quantité
- 4 filets de saumon (si vous prenez les surgelés en sac), sinon 2 bons filets
- 2 c. à soupe d'huile d'olive
- 2 grosses carottes râpées (ou coupées en rondelles fines à la mandoline)
- 1 gros oignon émincé
- 2 bonnes poignées d'épinard
- Quelques champignons tranchés
- Ou n'importe quels légumes qui vous inspirent (courgette, piments, asperges, etc.)

### Pour la sauce au vin blanc et curcuma:

- 1 petit oignon émincé
- 1 gousse d'ail émincé
- 3/4 tasse de vin blanc
- 1 tasse de crème 35 %
- 1 c. à thé de curcuma

## Préparation

---

1. Préchauffer le four à 400 F. Faire chauffer l'huile à feu vif et y faire revenir l'oignon. Ajouter les carottes et les champignons. Laisser cuire quelques minutes. À la dernière minute, ajouter les épinards (question de les ramollir pour que ça soit plus simple pour le montage du saumon dans la pâte).
2. Dérouler la pâte Phyllo (suivre les instructions de l'emballage pour conserver la fraîcheur de la pâte) et badigeonner chaque feuille de pâte de beurre fondu et les mettre les unes par-dessus les autres pour former un beau rectangle sur une plaque à biscuits. J'ai mis environ six feuilles.
3. Déposer les filets de saumon au centre de la pâte. Ajouter du sel et du poivre. Verser un filet d'huile d'olive sur le poisson. Mettre les légumes sur le dessus du poisson. Refermer le tout avec la pâte en ramenant les côtés sur le dessus. Au besoin, déposer quelques feuilles supplémentaires sur le dessus.
4. Faire cuire au four une vingtaine de minutes (ou jusqu'à ce que la pâte soit dorée).
5. Pendant la cuisson du saumon, préparer la sauce. Faire revenir les oignons dans un peu d'huile d'olive à feu moyen-vif. Ajouter l'ail. Déglacer avec le vin blanc et laisser réduire quelques minutes. Ajouter la crème et le curcuma. Bien mélanger et réduire le feu. Laisser mijoter quelques minutes pour laisser la sauce épaissir. Servir sur des tranches de saumon Wellington.