



Retrouvez toutes les recettes sur  
[www.plancha-eno.ca](http://www.plancha-eno.ca)

# Pavé de saumon et légumes à la plancha

## bouillon épiced, falafel - Recette Danny St Pierre

---

Pour 4 personnes  
Préparation : 30 minutes  
Cuisson : 15 minutes

---

### INGRÉDIENTS

4 pavés de saumon avec peau (150g)  
12 asperges  
1 paquet champignons enoki  
1 oignon rouge  
500ml bouillon de légumes  
15ml harissa  
30ml huile olive

500ml pois chiches secs  
5ml bicarbonate de soude  
125ml bouillon de légumes  
1/2 botte de persil  
1 gousse d'ail  
15ml cumin  
125ml huile végétale

### PRÉPARATION

1. Chauffer 1 côte de la plancha à maximum et le centre à feu moyen, attendre 10 minutes. Placer un moule à petits cakes sur le côté gauche et laisser chauffer.
2. Au robot, mélanger tous les ingrédients pour faire une purée grumeleuse. Réserver.
3. Huiler les moules à cake, laisser chauffer.
4. A l'aide d'une cuillère, diviser 30ml par cavité de moule à cake et cuire 5 minutes puis tourner et cuire 5 minutes, éponger sur une serviette et réserver au chaud.
5. Assaisonner le saumon et le cuire du côté éteint de la plancha, la chaleur résiduelle va faire son œuvre pendant 5 minutes. Au centre saisir les légumes à feu moyen et réserver.
6. Dans une casserole, chauffer le bouillon avec la harissa.
7. Finir la cuisson du côté peau au centre de la plancha puis du côté chair et déposer dans un bol. Ajouter les légumes, les falafel et le bouillon.
8. Garnir de persil plat et d'un filet d'huile d'olive et servir aussitôt.