

Saumon frais aux pois

**4 tranches de saumon
de 200 g pièce**

4 belles langoustines

**600 g environ de pois
gourmands (congelés)**

2 échalotes

2 gousses d'ail

**3 cuil. à soupe de
fines herbes hachées
(cerfeuil, ciboulette,
et estragon)**

10 cl de vin blanc

70 g de beurre

sel, poivre

■ Éliminez les têtes des langoustines et tranchez les queues dans la longueur en gardant leur carapace. Poivrez et salez les tranches de saumon sur les deux faces.

■ Faites fondre 25 g de beurre dans une poêle. Mettez-y les tranches de saumon à

cuire 4 mn de chaque côté, puis tenez-les au chaud sous une feuille d'aluminium.

■ Ajoutez 20 g de beurre dans la même poêle et mettez-y les demi-queues de langoustines à cuire, côté chair, dans le beurre. Comptez 4 à 6 mn de cuisson, tenez-les au chaud et remplacez-les par les échalotes et 1 gousse d'ail finement hachées. Ajoutez les herbes et versez le vin blanc. Faites réduire 2 à 3 mn à feu vif, en mélangeant doucement.

■ Réchauffez à part les pois gourmands, dans le beurre, avec 1 gousse d'ail hachée.

■ Servez le saumon et les langoustines sur assiettes chaudes, entourés des pois gourmands, et nappez le tout de sauce aux fines herbes.