

Filet de saumon rôti à l'orange aux betteraves et à l'oignon rouge

Portions **4-6**

Difficulté **Moyen**

Temps de cuisson **Moins de 1 heure**



INGRÉDIENTS

250g de betteraves rouges

1 filet de saumon, environ 600g

1 racine de gingembre, râpée
finement

2 oranges

1 CS de sirop d'érable

15g d'aneth, séché ou frais

Sel de mer et poivre noir concassé

1 oignon rouge, coupé en quartiers



PRÉPARATION

Préchauffer le four à 200°C.

Déposer les racines avec les feuilles de betterave dans une casserole d'eau bouillante et laisser cuire pendant 10 à 15 minutes jusqu'à ce que l'on puisse facilement y insérer le pointu d'un couteau.

Égoutter, laisser refroidir, puis trancher en rondelles épaisses.

Pour la marinade, mélanger le jus et le zeste d'une orange, le sirop d'érable, l'aneth, le sel et le poivre dans un récipient.

Fouetter jusqu'à ce que tous les ingrédients soient bien incorporés.

Placer le saumon dans la cocotte oblongue et ajouter autour les rondelles de betteraves blanchies. Couper la deuxième orange en gros quartiers et les répartir dans la cocotte avec l'oignon rouge. Ajouter la marinade et laisser absorber 5 minutes.

Enfourner le saumon pour le faire rôtir pendant 30 minutes. Retirer du four, verser à la cuillère le jus de cuisson résiduel dans le fond de la cocotte et refermer la cocotte avec le couvercle pour capter toutes les vapeurs de cuisson. Laisser reposer le plat pendant 5 minutes.

Servir à table avec une salade fraîche ou des légumes rôtis et des pommes de terre de saison.