

FICHE  
RECETTE



VIANDES ET ÉQUIVALENTS

Recette à base de

**Saumon**

afa   
Crohn · RCH · France



**SAUMON ET COURGETTES AU CITRON VERT**

 **4 PERSONNES**

 **10 MIN**

#### INGRÉDIENTS

- 4 tronçons de filet de saumon
- 1 cac de moutarde
- cac de gingembre frais râpé
- 1 cac d'ail écrasé
- 2 cac de miel liquide
- 1 cac de sauce soja
- Sel, poivre
- 2 cas d'huile d'olive
- 500 g de courgettes émincées dans le sens de la longueur
- 1 citron vert pressé et son zeste
- 2 cas de menthe ciselée

#### PRÉPARATION

- ▶ Préparer les ingrédients (râper le gingembre, écraser l'ail, laver/éplucher et émincer les courgettes à la mandoline, faire les zestes de citron et presser le citron).
- ▶ Disposer les morceaux de saumon, côté peau vers le bas, dans un plat à gratin de manière que les filets se touchent sans se chevaucher.
- ▶ Dans un bol, mélanger la moutarde, le gingembre, l'ail, le miel et la sauce soja. Répartir la préparation sur les filets de saumon. Saler et poivrer.
- ▶ Faire chauffer le grill puis mettre à griller les filets de saumon 10 à 15 min à mi-hauteur.
- ▶ Pendant ce temps, faire chauffer l'huile dans une poêle antiadhésive et y faire cuire les courgettes 5 à 6 min. Remuer souvent et délicatement.
- ▶ Ajouter le jus de citron vert, les zestes, la menthe, sel et poivre.
- ▶ Servir le saumon avec les courgettes et éventuellement du riz.

**Source** : 200 recettes pour étudiants, Ed Marabout



**AVOCAT AU SAUMON FUMÉ**

 **4 PERSONNES**

 **10 MIN**

#### INGRÉDIENTS

- 4 tranches de saumon fumé
- 4 branches d'aneth
- 2 citrons verts
- 4 cas d'huile d'olive
- 4 avocats bien mûrs (2 peuvent suffire)
- 1 botte de ciboulette

#### PRÉPARATION

- ▶ Dans un saladier, mélanger le saumon fumé coupé en petits dés, l'aneth hachée, la ciboulette ciselée, les citrons verts pressés, l'huile d'olive, saler et poivrer.
- ▶ Ouvrir les avocats, enlever le noyau et garnir avec la préparation au saumon.

**Source** : Simplissime, Ed Hachette



**SAUMON EN PAPILOTTE**

 **4 PERSONNES**

 **10 MIN**

#### INGRÉDIENTS

- 4 pavés de saumon
- 1 citron
- Aneth
- Huile d'olive
- Sel et poivre

#### PRÉPARATION

- ▶ Préchauffer le four à 180°C.
- ▶ Placer les pavés de saumon sur une feuille de papier d'aluminium ou sulfurisé, peau vers le bas.
- ▶ Presser le citron et verser un filet de jus de citron sur chaque pavé de saumon et un filet d'huile d'olive.
- ▶ Laver et ciseler l'aneth. L'ajouter sur les pavés, saler, poivrer et fermer les papillotes.
- ▶ Enfourner et laisser cuire pendant 10 min environ.



## SAUMON AU COURT BOUILLON

4 PERSONNES

10 MIN + 30 MIN (CUISSON)

### INGRÉDIENTS

- 10 g de gros sel de mer
- 2 branches de thym
- 3 bouquets de fenouil
- 3 feuilles sèches de laurier
- 2 beaux oignons (idéalement de Roscoff)
- 2 échalotes (idéalement de Roscoff)
- 2 carottes
- 2 belles branches de persil
- 200 ml d'Edelzwicker
- Eau
- 1 saumon vidé et écaillé (environ 3 kg)

### PRÉPARATION

- ▶ Préparation
- ▶ Réalisation du court bouillon
- ▶ Éplucher les carottes et les tailler en petits dés.
- ▶ Éplucher les oignons et les échalotes, et les tailler en petits dés.
- ▶ Dans une casserole, déposer les légumes, le thym, le fenouil, le laurier, le persil et 2 litres d'eau.
- ▶ Porter le tout à ébullition, réduire le feu à petit bouillon et faire cuire 20 minutes.
- ▶ Ajouter le sel et mélanger. Ajouter le vin et mélanger.
- ▶ Laisser cuire encore 10 minutes.
- ▶ Cuisson de saumon au court bouillon
- ▶ Dans une poissonnière, disposer le saumon et ajouter le court bouillon réalisé au préalable.
- ▶ Faire chauffer sur feu doux et compter 5 à 6 min de cuisson par livre de saumon (soit 30 à 36 min pour un saumon de 3 kg).
- ▶ Lorsque le poisson est cuit, le retirer délicatement de la poissonnière, enlever la peau et disposer le dans un plat de présentation.
- ▶ Servir avec une sauce blanche (fromage blanc, citron et aneth) et du riz blanc.



## PURÉE DE CAROTTE ET PATATES DOUCES

4 PERSONNES

15 MIN + 30 MIN (CUISSON)

### INGRÉDIENTS

- 500 g de patate douce
- 500 g de carottes moyennes
- 200 ml de lait de coco
- 50 ml d'eau
- 2 capsules de cardamome (à enlever après cuisson)

### PRÉPARATION

- ▶ Laver, éplucher et couper en morceaux la patate douce et les carottes puis les mettre dans une grande casserole.
- ▶ Ajouter le lait de coco et l'eau à hauteur, faire cuire jusqu'à ébullition, puis à petit bouillon pendant 15 à 20 min. Remuer de temps en temps.
- ▶ Ajouter la cardamome (ATTENTION ! Penser à l'enlever après cuisson) et laisser cuire encore 10 min.
- ▶ Egoutter les légumes et garder le bouillon.
- ▶ Mixer la carotte et la patate douce en ajoutant du bouillon jusqu'à la consistance souhaitée.
- ▶ S'il reste du bouillon, il est possible d'ajouter des pâtes alphabet ou vermicelles ou du tapioca. Servir la purée chaude.



## TARTARE DE SAUMON AUX POMMES, SUCRINES AU MIEL

4 PERSONNES

20 MIN

### INGRÉDIENTS

- 400 g de saumon en filet (sans la peau)
- 1 pomme Granny Smith
- 2 oignons nouveaux
- 3 càs d'huile d'olive
- Piment d'Espelette
- Fleur de sel
- 1,5 citron vert
- 6 sucrines
- 6 càs d'huile de noix
- 2 càs de vinaigre de cidre
- 1 càs de miel
- 1 càs de moutarde à l'ancienne
- Sel fin

### PRÉPARATION

- ▶ Couper le saumon en petits dés et le réserver au réfrigérateur.
- ▶ Zester la peau d'un citron vert et récupérer le jus des citrons.
- ▶ Couper la pomme en petits dés. Laver les oignons nouveaux et les ciseler en petits dés.
- ▶ Dans un bol, mélanger le saumon, la pomme, les oignons nouveaux, le zeste du citron vert avec le jus, une pincée de piment d'Espelette, une pincée de fleur de sel et l'huile d'olive. Réserver ensuite au frais.
- ▶ Mélanger le miel, la moutarde, le vinaigre de cidre, l'huile de noix et le sel tout en remuant.
- ▶ Tailler la sucrine en chiffonnade. Mélanger la vinaigrette à la salade.
- ▶ Dans une assiette, dresser le tartare puis la sucrine.