

SALADE DE SUCRINE AU SAUMON

Novembre 2020

Ingrédients (4 personnes) :

- ★ 2 sucrones
- ★ 2 pavés de saumon (125 g pièce)
- ★ 50 g de roquefort
- ★ 20 g de pignons de pin
- ★ 2 cuillères à soupe d'huile de colza
- ★ 1 cuillère à soupe d'huile de noix
- ★ 1 cuillère à café d'huile d'arachide
- ★ 1 cuillère à café de moutarde forte
- ★ 1 cuillère à soupe de vinaigre de vin
- ★ 2 brins d'aneth
- ★ 2 pincées de poivre de Sichuan
- ★ Sel fin, poivre moulu

Ustensiles : Pinceau alimentaire, Essoreuse à salade, Bol, Saladier

Préparation : 15 mn

Préchauffage : 10 mn

Cuisson : 15 mn

Difficulté : Très facile

Coût (indicatif) : 7,65 € (soit 1,91 € par personne)



Recette :

Préchauffer le four à 210°C (Thermostat 7) durant 10 minutes. Découper deux feuilles de papier cuisson de 30 x 25 cm. Au centre de chacune badigeonner d'un peu d'huile d'arachide avec un pinceau alimentaire, déposer un pavé de saumon, saupoudrer d'une pincée de poivre de Sichuan écrasé et d'un brin d'aneth ciselé, saler, poivrer, bien fermer chaque papillote puis l'enfermer dans du papier aluminium. Mettre au four pour 15 minutes.

Détacher les feuilles de sucrones, les laver à l'eau courante et les essorer, les couper grossièrement en lanières. Couper le roquefort en petits dés. Préparer une vinaigrette : dans un bol mettre une pincée de sel, verser le vinaigre, bien mélanger pour dissoudre le sel, ajouter la moutarde, les huiles de colza et de noix, poivrer et bien homogénéiser. Sortir les papillotes du four, les ouvrir et laisser refroidir.

Dans un saladier déposer la salade, les dés de roquefort, les pignons de pin. Émietter les morceaux de saumon (éliminer la peau et les arêtes éventuelles) et ajouter dans le saladier, mélanger délicatement. Assaisonner avec la vinaigrette au moment de servir et mélanger délicatement.

Boisson :

Un vin blanc : un Cassis ou un Mercurey servi à 10°C. (*)

(*) L'abus d'alcool est dangereux pour la santé, à consommer avec modération.