



## LE SAUMON

### FILETS DE SAUMON , POMMES AUX HERBES

#### Ingrédients :

des morceaux de filets de saumon(note1)	poudre de Perlimpimpin(note 2)
melange farines ble +sarrazin ( facultatif)	des citrons frais
un piquant LVC spécial (note 2)	un peu de bouillon LVC

+ pour sauce aux herbes : fromage blanc, épices etc...

#### Méthode:

Dans un sac de plastique mélanger les épices, éventuellement les farines ( pour les "sans gluten" de la farine de sarrazin + maïs marchera très bien) et assaisonnements (voir notes techniques )

Y rouler les morceaux de poisson écaillés ( ou non si vous ne souhaitez pas manger la peau grillée) . Laissez "mariner" jusqu'au moment de la cuisson en retournant de temps en temps .

La cuisson qui doit avoir lieu au dernier moment il faut donc prévoir l'accompagnement au préalable . Le service pourra s'accompagner de riz, de pâtes fraîches (à peine crémees ou avec un rien de beurre demi-sel de Bretagne juste fondu par la chaleur des pâtes), de façon "classique" mais vous pouvez aussi opter pour une écrasée de céleri à l'estragon , des galettes de papates douces .

Nous avons choisit ici des de pommes de terre en robe-des-champs très simples . Cuisson à la vapeur dans leur peau ( ou tout bêtement au FAO car tout le parfum de la pomme de terre se concentre à l'intérieur de la peau que vous vous contentez de bien laver ! Tâtez pour une "cuisson moins une" et remettez pour finition dans le FAO juste au moment du service où vous les ouvrez en deux sur l'assiette . Chacun l'assaisonnera plus ou moins de notre sauce verte aux herbes . (voir fiche et si dessous)

Et une fine salade douce ( endives, laitue, iceberg) aux herbes corsées ( moutarde blanche fraîche , roquette ou cresson allienois ) apportera une agréable note de fraîcheur et d'acidité en contre-point

Prevoyez aussi une "sauce aux herbes vertes" légère en saucière qui se mariera avec les légumes nature (riz, pommes de terre etc)

Tout le reste est prêt??? Passons à la cuisson . Faites chauffer votre grill ( ou votre poêle ) qui doit être chaud mais pas trop car il faut que le poisson cuise "à coeur" . La mode est au poisson "rose à l'arrête" , personnellement je l'aime cuit régulièrement ainsi vous pourrez mieux sentir sur votre langue les différences entre la partie ventrale plus grasse, plus moelleuse et le dos avec des notes plus fortes, plus intenses

Donc, posez , sur le grill sec (ou la poêle Tefal), le poisson côté chair quelques secondes pour le "marquer" et "cailler" une pellicule sur le dessus qui empêchera le "jus" de s'échapper de la chair pendant la cuisson en l' "asséchant" , en la "deshydratant".

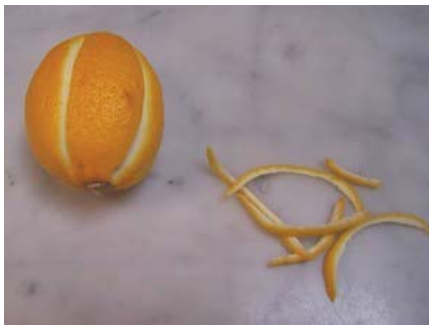
Retournez vivement : vous constatez que votre grill a déjà un peu de gras sur lequel votre morceau de poisson pourra "glisser" sur sa peau . A partir de maintenant votre poisson va cuire toujours posé côté peau .

Posez un couvercle de silicone ( ou un papier alu) dessus pour maintenir au chaud l'ensemble de votre grillade ( attention pas un couvercle "clasiq" ce n'est pas une cuisson à l'étouffé" c'est une grillade ! .

Lorsque vous piquerez avec une grosse aiguille le poisson sans que ne ressorte plus de jus rose , décollez à la spatule la chair qui va se séparer de la peau qui adherera au grill .il va être cuit . Retournez le morceau sur lui-même, assaisonnez légèrement de piquant LVC si cela vous semble nécessaire . Si vous y avez droit, salez et recouvrez vite du couvercle

Vous pouvez dresser vos légumes et verifiez la cuisson du poisson que vous débarrassez sur les légumes et recouvrez vite du couvercle . Tenez au chaud . Débarrassez le grill des peaux . Vous pouvez rouler ces dernières comme de petits cigares qui décoreront votre plat : certains adorent les peaux de poisson "caramélisées"

Préparez vos citrons comme sur la photos . Gardez assez de tranches pour décorer et pressez le jus des fruits restant .



"Déglacez" votre grill ( ou votre poele si vous en avez utilisé une ) avec du bouillon LVC + du jus de citron en grattant bien les "sucs" de cuisson . .



Vous pouvez arroser votre poisson et les légumes avec votre "sauce" ... ou la mettre à part en saucière . Le poisson arrivera alors à table avec deux sauces et chacun optera pour ce qu'il préfère

### NOTES TECHNIQUES:

(note 1) Un saumon , "même sauvage" est toujours assez gras et n'a pas besoin de beaucoup de matières grasses pour cuire . De plus votre poisson a toutes les chances, même s'il n'est pas d'élevage, d'avoir séjourné pas loin d'un élevage ( pourquoi voudriez-vous que les saumons soient plus bêtes que les hommes ??? Ils fréquentent les eaux où ils ont le plus de chance de trouver leur nourriture sans trop se forcer pardines ! ) . Ils auront donc une chair très entrelardée, voir carrement grasse ... donc "allégeons" quand même !

(note 2) Vous pouvez donner libre cour à votre imagination pour la robe de cérémonie de votre saumon mais faites attention aux mélanges "étonnants" voir "détonnants" . Choisissez une épice "dominante" et mariez les autres pour renforcer la "note" dirait un "nez" . Vous n'êtes pas sûre ??, Faites chauffer la lame de votre "couteau à épices" ( voir fiche ) "à blanc", prenez un peu de votre mélange , secouez la lame et goûtez avec votre doigt le mélange refroidi

T.S.V.P-->

Je vous rapelle que le saumon adore les herbes "nordiques ( aneth ( le fenouil batard), la rue ( attention petits touches car c'est "fort" et déconseillé formellement aux femmes enceintes ), les graines de stéllaire ( poivre de Damas), préférez la poudre de Perlimpimpin poivres + graines de moutarde au piquant LVC habituel

Evitez le curcuma même si vous l'adorez : ça gachera le "rose" de la chair du saumon ainsi que le rocou ( utilisé dans la fameuse sauce gravelax) mais vous pouvez oser un rien de gelée de groseille fondue passée sur les morceaux en train de griller avec un pinceau.... vous aurez une agréable surprise au palais

*Sauce aux herbes* ( voir fiches) . Mixez herbes fraîches selon votre choix au jardin... ou votre marché du jour avec des gousses d'ail, de l'échalotte , au goût ... et le tout bien fin

Ajouter le fromage blanc frais ( ce peut être du 0% de MG, ou un yaourt... ou de la bonne crème double bien épaisse au choix ... mais optez quand même pour quelque chose de pas trop gras : le poisson a toutes les chances s'il n'est pas d'élevage, d'avoir séjourné pas loin d'un parc ( pourquoi voudriez-vous que les saumons soient plus bêtes que les hommes ??? Ils fréquentent les eaux où ils ont le plus de chance de trouver leur nourriture sans trop se forcer ...pardines ! ) . Ils auront donc une chair très entrelardée, voir carrément grasse ... donc "allégeons" quand même !

## NOTES DIETETIQUES

Pour les "sans sel" pas de problème : on en a pas mis !

Pour les "sans gluten" seulement de la farine de sarrasin ou de maïs ça nous l'avons déjà dit et pensez à vérifier que vos épices sont bien "sans blé" ou "produits amyliacés"

Pour les "sans sucre" le poisson lui-même pas de problème sauf pour la "marinade" : de ne pas mettre de farine dans votre poudre de Perlimpimpin **du tout** et puis choisissez des légumes "régime" pour vous en accompagnement et tout ira bien ! (courgettes, caviar d'aubergines ou gratinade de verts de cardes ou de moutarde blanche ) . Si vous tenez à manger des pommes de terre nouvelles de notre recette , comptez 20% du poids de vos pommes de terre en hydrates de carbone : tenez-en compte pour votre décompte journalier

Pour les "sans gras" bien sûr du fromage blanc 0% d'office et pas de crème pour la sauce aux herbes !. Ne pas manger la peau et bien sûr enlever tout le gras du grill avant de "déglacer la sauce", avec le jus de citron ( essayez aussi la clémentine c'est pas mal ). et un peu de bouillon LVC

Si vous choisissez des pâtes en accompagnement *pas de crème ni de beurre* : un peu de votre sauce aux herbes ce sera parfait . Certes le saumon est un des poissons les plus "gras" (surtout celui d'élevage que nous trouvons de nos jours ) mais c'est quand même du "bon gras" ( les fameux oméga!) bien assimilé par l'organisme . Avec ces précautions c'est presque "toutafepareil"

ET vous connaissez ma formule :

**ON FE CA KOI KON PEU AVE CA KOI KON A**