



- LE SAUMON -

Poisson gras, le saumon contient des oméga 3, protecteur du cœur. Il représente un véritable atout santé : source de protéines, vitamines, minéraux et oligo éléments. Sa chair est très appréciée et peut être cuisinée de 1000 et une façons : carpaccio, tartare, darne, pavé... tout est bon dans le saumon !

Un livre



Facile à préparer, savoureux et léger, le saumon se cuisine avec une grande variété d'ingrédients et permet de réussir des menus gourmands pour toutes les occasions. Cet ouvrage

indispensable, pour concilier saveur et gourmandise, réunit 100 recettes pour composer des entrées, des salades, des risottos et des plats uniques autour du saumon. Vous y trouverez également des conseils de découpe et de cuisson, les recettes des meilleures sauces pour l'accompagner et des idées pour changer et surprendre. Le meilleur du saumon dans un ouvrage moderne et plein d'idées.

Le saumon fait recette
Par Nick Nairn
Hachette - 12,50€

Un site

Consacré au saumon, ce site qui porte bien son nom, nous permet de découvrir les meilleurs façons de savourer ce délicieux poisson. Le saumon peut être découpé de nombreuses façons : en cubes, en steak, en filet ou encore en tranche fumé. Choisissez votre mode de cuisson : à la poêle, au barbecue, au four ou à la vapeur. Les recettes sont variées : frit ou pané, fumé pour les canapés, en salade composée pour l'entrée ou accompagné de légumes printaniers pour un plat complet. Quelle que soit votre envie, vous trouverez sûrement de quoi la combler et régaler vos invités.

www.savourez-le-saumon.com

Ma recette Lasagnes au saumon

- > 160g de saumon cru
- > 160g de saumon fumé coupés en morceaux
- > 1 bûche de chèvre coupée en tranches
- > 520g d'épinards cuits
- > 5 cl de crème
- > 9 plaques de lasagnes
- > huile



Huilez un moule profond. Déposez 3 plaques de lasagnes. Recouvrez-les d'une couche d'épinards puis d'une couche de

saumon et de 4 tranches de chèvre. Remettez 3 plaques de lasagnes et procédez de la même manière. Finissez par les 3 dernières plaques de lasagnes, disposez quelques tranches de chèvre et nappez de crème. Faites cuire au four, recouvert d'une feuille d'aluminium, pendant 45 minutes.

→ Anne-Sophie VIENNE

Retrouvez cette chronique sur le blog d'Anne-Sophie : www.ptibouchon.canalblog.com

NOTRE SÉLECTION DE RECETTES

A vos fourneaux !

Clafoutis de tomates

(Alain de Doussard)

Pour 4 personnes

- > 1 grosse barquette de tomates cerise
- > 25 cl de crème liquide
- > 25 cl de lait
- > 4 oeufs
- > 4 cuillères à café de Maizena
- > 150 g de tomme de brebis
- > 8 tiges de ciboulette
- > 25 g de beurre
- > sel, poivre



foutis doivent avoir bien pris. Parsemez les plats de ciboulette.

Préchauffez le four à 180°C (Th. 6). Beurrez 4 plats individuels en porcelaine. Lavez et essuyez les tomates. Coupez la tomme en petits dés. Répartissez dans les plats individuels les tomates et les dés de fromage. Dans un saladier, battez rigoureusement, au fouet, les œufs avec la Maizena, puis délayez en ajoutant la crème et le lait. Salez, poivrez. Versez délicatement le mélange obtenu dans les plats, puis enfournez 15 minutes environ en surveillant. Les cla-

Samossas de chèvre

(Pascaline de Frangy)



Pour 6 personnes

- > 6 feuilles de brick
- > 1 pot de pesto vert
- > 1 bûchette de 200 g de fromage de chèvre
- > 10 g de beurre fondu

Préchauffez le four à 180°C (Th. 6). Coupez les feuilles de brick en deux. Découpez la bûchette de chèvre en 12 ron-

delles de 1cm d'épaisseur. Placez le côté arrondi des feuilles de brick vers le bas. Disposez une rondelle de chèvre en haut à gauche et nappez-la d'une petite cuillère à café de pesto vert. Pliez chaque demi-feuille de brick en samossa (triangle). Badigeonnez les samossas de beurre fondu. Déposez-les sur la plaque du four et faites-les cuire environ 10 minutes.

Pavés de saumon aux légumes acidulés

(Stéphanie de Seyssel)

Pour 4 personnes

- > 4 pavés de saumon
- > 1/2 concombre
- > 1 tomate
- > 1/2 poivron
- > 2 oignons
- > 4 cuillères à soupe de vinaigre de riz
- > 10 cl d'huile d'olive
- > 3 cuillères à soupe de miel liquide
- > sel, poivre, sucre

Arrosez le saumon avec deux cuillères de vinaigre, l'huile, salez et poivrez. Laissez mariner pendant 20 minutes. Egouttez. Coupez le concombre en tranches et la tomate en lanières. Emincez les oignons. Arrosez-les du reste de vinaigre, salez et ajoutez une pincée de sucre.



Placez les pavés de saumon dans un plat. Glissez-les sous le grill, laissez cuire 4 minutes. Retournez-les, badigeonnez-les de miel et laissez-les dorer. Répartissez les légumes et les pavés sur 4 assiettes bien chaudes. Servez avec du riz.

Riz cantonais aux litchis

(Patricia de Sillingy)

Pour 4 personnes

- > 1 tranche de jambon blanc de 150g
- > 200 g de crevettes roses décortiquées
- > 250 g de riz parfumé
- > 12 litchis
- > 100 g de petits pois
- > 2 oeufs
- > 3 ciboules
- > 3 cuillères à soupe d'huile
- > sel, poivre



Rincez le riz au tamis jusqu'à ce que l'eau soit claire, puis versez-le dans une fois et demie son volume d'eau bouillante salée. Portez à ébullition, baissez le feu, couvrez, puis laissez cuire jusqu'à ce que toute l'eau soit absorbée. Retirez du feu et laissez reposer ensuite à couvert.

Découpez le jambon en petits dés. Faites cuire les petits pois 12 à 15 minutes à l'eau bouillante salée. Egouttez-les. Pelez les litchis en recueillant le jus qui s'en écoule. Incisez-les, puis retirez le noyau.

Battez les œufs en omelette avec du sel et du poivre. Faites-les cuire dans une

poêle avec une cuillerée d'huile chaude, en remuant sans cesse à la spatule. Faites ensuite glisser l'omelette sur une planchette en bois et détaillez-la en fines lanières.

Emincez les ciboules, faites-les suer 5 minutes à la poêle dans le reste d'huile. Ajoutez le jambon, les petits pois, les crevettes, les litchis et leur jus. Mélangez 2 minutes. Versez-y le riz. Réchauffez-le pendant 3 minutes en détachant les grains avec une fourchette, puis versez-le dans un plat. Dégustez chaud, avec de la sauce soja.

Pain d'épices

(Anne-Marie de Quintal)

Pour 4 personnes

- > 1 oeuf
- > 150 g de sucre en poudre
- > 250 g de farine
- > 1 verre de lait
- > 3 cuillères à soupe d'huile
- > 3 cuillères à soupe de miel liquide
- > 1 cuillère à café d'anis
- > 1 cuillère à café de bicarbonate de sodium
- > Garniture: chocolat noir ou chocolat au lait

Ajoutez successivement les ingrédients, mélangez bien. Faites cuire 45 minutes environ à 150°C. Laissez refroidir le pain d'épices dans le moule puis garnissez-le de chocolat fondu.



Briochettes au miel

(Brigitte de Seyssel)

Pour 6 personnes

- > 200g de farine
- > 40g de beurre
- > 3 cuillères à soupe de miel
- > 1 yaourt nature
- > 1 cuillère à café de levure chimique
- > 1/2 cuillère à café de sel

Préchauffez le four th.4/5 (160°C). Mélangez la levure, la farine et le sel. Ajoutez le beurre et travaillez avec vos doigts jusqu'à obtention d'une préparation granuleuse. Ajoutez le miel et le yaourt. Travaillez la pâte jusqu'à ce qu'elle devienne lisse et homogène. Étalez-la sur un plan de travail fariné jusqu'à 1 cm d'épaisseur. À l'aide d'un emporte-pièce rond et cannelé d'environ 6 cm de diamètre, découpez 12



disques. Déposez-les sur une plaque du four. Badigeonnez-les de lait et laissez cuire 15 minutes à four moyen. Servez tiède.

N'hésitez pas à nous communiquer vos meilleures recettes, nous nous ferons un plaisir de les publier :

- > Par courrier : ParuVendu Week-end
4 rue de Bonlieu – 74000 ANNECY
- > Par mail : weekendannecy@paruvendu.com
- > Par téléphone : 04 50 67 95 16