

DECOUPE DE SAUMON CRU AUX LEGUMES MARINES

POUR 4 PERSONNES

Préparation : 30 minutes

Marinade : 2 heures

Pas de cuisson

- 480 g de filet de saumon frais
- 1 carotte
- 1 morceau de céleri-rave
- ½ concombre
- ½ pomme Grany Smith
- 1 petit tronçon de gingembre frais



- 4 cuillerées à soupe de vinaigre d'alcool
- tabasco
- sauce anglaise Worcestershire
- 1 cuillère à soupe de miel
- 1 cuillère à café de moutarde forte
- 6 cl d'huile d'olive
- sel fin
- aneth frais

Pelez la carotte, le céleri, la pomme. Lavez le concombre mais ne le pelez pas. Epluchez le gingembre et hachez-le.

Taillez ces ingrédients en très petits dés : il faut 40 g de carotte, 30 g de céleri, autant de concombre et de pomme, ainsi que 3 g de gingembre. Mélangez le tout dans une jatte.

Mélangez par ailleurs dans un bol 4 cuillerées à soupe d'eau, le vinaigre, 6 gouttes de tabasco et 12 gouttes de sauce anglaise, la moutarde et le miel. Salez. Versez sur les légumes et laissez mariner pendant 2 heures.

Emincez le filet de saumon en fines tranches et étalez-les sur des assiettes très froides. Répartissez le mélange de légumes sur le poisson. Salez, arrosez de marinade et de quelques gouttes d'huile d'olive. Parsemez de feuilles d'aneth et servez très frais, accompagné de pain de seigle.

Notes :

- Vous pouvez préparer les ingrédients de la marinade à l'avance et les réserver au frais.
- Osez accompagner ce plat de vodka glacée
- Cette préparation aigre-douce et piquante se prête également très bien au hareng mariné

Nicole Loctin anime cette rubrique. Vous pouvez lui adresser vos recettes personnelles, elle les mettra en page pour les faire paraître dans un prochain bulletin. Merci pour vos recettes gustatives !! Adresse de Nicole :
190 chemin des Fourneaux - Belmont d'Uriage – 38410 St Martin d'Uriage