

# RAGOÛT D'IGNAMES ET FEUILLES DE TAROT

## Ingrédients :

- 1/4 tasse d'huile de palme ou végétale
- 1 cube d'assaisonnement
- 1/2 saumon
- Du poivron
- De l'ail
- Des feuilles de taro hachées
- 1 oignon haché
- 3 grosses tomates
- graines de potiron
- De l'igname

## Préparation:

1. Chauffer l'huile dans une casserole moyenne et faire revenir les oignons et l'ail jusqu'à ce qu'ils soient dorés.
2. Ajouter le poivron et les tomates Cuire pendant 10 à 15 minutes à feu doux, en remuant régulièrement, mais pas en permanence.
3. Laver les feuilles de taro et faire cuire jusqu'à ce qu'elles deviennent molles.
4. Laver le saumon, enlever toutes les arêtes et couper le en morceaux puis ajouter au ragoût.
5. Verser les graines de potiron dans un bol, ajouter le sel et mélanger.
6. Ajouter le cube maggi et le mélanger au ragoût.
7. Égoutter toute l'eau des feuilles de taro et ajoutez les au ragoût.
8. Couvrir et laisser mijoter à feu doux pendant 10 à 15 minutes.

9. Remuer régulièrement, en prenant soin de ne pas trop abîmer le poisson.
  10. Laisser mijoter à feu doux
  11. épluchez l'igname couper en cubes, laver l'igname deux fois et faire cuire avec suffisamment d'eau.( 10 à 15 mn après ébullition), ajoutez du sel.
  12. Lorsque l'igname est tendre, retirer l'eau et transférer les morceaux dans une assiette.
- 

## **BAVAROIS DE SAUMON**

**4 personnes :**

300 g de saumon fumé en fines tranches

2 citrons verts

100 g d'oeufs de saumon

100 g d'oeufs de lump noirs

5 feuilles de gélatine

40 cl de crème liquide

5 brins d'aneth

sel, poivre

1. Placez la gélatine dans un bol d'eau froide pour la ramollir, ciselez 4 brins d'aneth, gardez le reste pour la décoration.
2. Tapissez 4 coupelles avec les tranches de saumon : pour cela, étalez les tranches de saumon sur le plan de travail, utilisez la coupelle comme gabarit, coupez 3 cm plus large que le tour de la coupelle, récupérer les

chutes et émincez-les finement.

3. Essorez la gélatine en la pressant entre vos mains puis faites-la fondre sur feu très doux dans une petite casserole puis laissez-la refroidir.
4. Fouettez 0.25 litres de crème fraîche jusqu'à obtention d'un mélange onctueux, incorporez délicatement la gélatine à la crème fouettée. Le saumon émincé et l'aneth ciselé, salez un peu, poivrez.
5. Remplissez chaque coupelle à moitié avec la crème au saumon, répartissez ensuite les morceaux de tranches de saumon et rentrez vers l'intérieur les morceaux de tranches de saumon qui dépassent des morceaux des bords, afin que l'effet soit plaisant au démoulage.
6. Placez les coupelles au réfrigérateur pendant 12 h.
7. Préparez une sauce légère en mélangeant le restant de crème liquide et le jus de citron vert.
8. Prélevez le zeste du second citron en fines lamelles.
9. Démoulez les coupelles une par assiette, décorez avec une cuillère à café d'oeufs de lump noirs puis versez de la crème au citron autour de chaque bavarois, parsemez de quelques grains de lump alternés avec des lamelles de zeste de citron, ajoutez une pincée d'aneth.
10. Servez très frais.

---

## **POISSON BURGER**

**Préparation: 10 mn**

**Cuisson: 10 mn**

**2 personnes:**

225 g de saumon  
100 g de crevettes

100 g d'épinards  
2 tranches de tomate  
1/2 oignon  
4 tranches de leerdammer  
5 cs bombée de crème fraîche  
4 tranches de pain, Brasserie Burge, de Jacquet

1. Badigeonnez chacun des pains de crème fraîche. Émincez l'oignon.
  2. Faites-les revenir à la poêle dans un filet d'huile d'olive. Réservez.
  3. Poêlez les darnes de saumon quelques minutes.
  4. Ajoutez ensuite les crevettes et les épinards (avec 1 cuillère à soupe de crème fraîche sur ces derniers).
  5. Salez, poivrez.
  6. Laissez cuire à feu réduit.
  7. Garnissez les tranches de pain (partie inférieure) de saumon émietté.
  8. Etalez une couche d'épinards. Ajoutez les crevettes, le leerdammer que vous aurez préalablement fondu à la poêle, les tranches de tomate et les oignons .
  9. Recouvrez le tout d'une tranche de pain (le chapeau).
- Dégustez immédiatement . Vous pouvez l'accompagner de frites ou d'une salade.

---

# SAUMON RÔTI AUX LÉGUMES VERTS

Préparation: 30 mn

Cuisson: 10 mn

6 personnes:

Pavé(s) de saumon (150g) : 6 pièce(s)

Fève(s) écoscée(s) surgelée(s) : 150 g

Petit(s) pois frais écoscée(s) : 400 g

Pois gourmand(s) : 150 g

Asperge(s) vertes(s) : 0.5 botte(s)

Courgette(s) : 1 pièce(s)

Huile d'olive : 10 cl

Crème liquide entière : 10 cl

Poivre de Sichuan : 10 g

Cardamome verte : 10 g

Graine(s) de fenouil : 10 g

Sel fin : 6 pincée(s)

Gros sel : 30 g

Beurre doux : 30 g

1. Dans un grand volume d'eau salée (10 g de gros sel par litre), cuire les fèves pendant 5 min, les refroidir.

2. Séparément, cuire les petits pois pendant 6 min et les refroidir. Réservez

3. Mixez très finement les  $\frac{3}{4}$  des petits pois (ajouter un peu d'eau de cuisson si nécessaire) et passez la purée au tamis.

4. Effeuillez et lavez les asperges, laver la courgette.

Coupez les asperges, la courgette (sans les pépins) et les pois gourmands en brunoise (petits dés).

5. Concassez toutes les épices pour les réduire en poudre grossière.

6. Assaisonnez les pavés de saumon de sel fin et de poudre d'épices.

7. Dans une grande poêle chaude avec 1 cuillère à soupe d'huile d'olive, cuire les pavés de saumon côté peau à feu vif pendant 1 min, puis baisser le feu et poursuivre doucement la cuisson pendant 5 min.

8. Éteindre le feu et couvrir pour garder la chaleur et continuer doucement la cuisson.

9. Pendant ce temps, dans une poêle chaude avec 1 cs d'huile d'olive, faites suer vivement la brunoise de légumes (courgettes, pois gourmands et asperges) avec une pincée de sel, mouiller avec 1 tasse à café d'eau.

10. Lorsqu'il n'y a plus d'eau, ajouter les fèves et 1/4 des petits pois restants.

11. Réservez sans couvrir.

12. Montez la crème liquide très froide en chantilly à l'aide d'un fouet.

13. Chauffer la crème de petits pois, ajouter le beurre froid et pour finir la crème fouettée sans trop la mélanger.

14. Dans des assiettes creuses, déposez un lit de légumes verts, posez dessus un pavé de saumon et dressez avec une quenelle de crème montée aux petits pois.

---

# BROCHETTE DE SAUMON ET DE CREVETTES MARINES

**Préparation: 15 mn**

**Cuisson: 10 mn**

**3 personnes:**

2 pavés de saumon frais

600 g de grosses crevettes cuites ou crues

1/2 poivron

6 tomates cerises

**Pour la marinade :**

1 gousse d'ail hachée

1 cc de citron

1/2 cc de gingembre

2 cs de sauce soja

1 cs de miel

1. La veille décortiquez les crevettes, enlevez leur la tête, coupez le saumon en morceaux.
2. Mélangez tous les ingrédients de la marinade ensemble et laissez mariner le saumon et les crevettes.
3. Le lendemain lavez le poivron et les tomates cerises,

découpez le poivron en morceaux.

4. Enfilez le saumon dans des pics à brochettes suivant l'ordre poisson, poivron crevettes et terminez la brochette par une tomate cerise, ainsi de suite jusqu'à épuisement des ingrédients.

5. Faire cuire 10 minutes au barbecue.

---

## **GRENAILLE AUX OEUFS DE SAUMON**

**Préparation:** 12 mn.

**Cuisson:** 10 mn

**pour 2 personnes:**

12 petites pommes de terre (grenaille de préférence ratte ou Charlotte à défaut)

2 cs de crème fraîche

5 brins de ciboulette

un petit pot d'oeufs de saumon sel, poivre

1. Lavez les pommes de terre et faites-les cuire 12 minutes environ à l'eau salée ou dans une un cuit-vapeur; égouttez-les et laissez-les tiédir.

2. Taillez la base afin de pouvoir les poser et coupez l'autre extrémité; creusez délicatement à l'aide d'une cuillère à moka. Écrasez la chair obtenu avec un peu de sel, le



poivre, la crème fraîche et la ciboulette finement ciselé; mélangez bien et farcissez les pommes de terre de cette préparation en formant un dôme. Déposé par-dessus les oeufs de saumon fumé.

### Les conseils de Nina:

Pour varier, utilisez de la tapenade, du pistou ou encore une concassée de noix avec du roquefort bien écrasé.

---

## SAUMON

**AVANTAGES:** le saumon fournit une généreuse part de gras oméga-3, aux multiples bienfaits. Sa chair procure des protéines complètes et regorge de vitamines et de minéraux tels que: Le phosphore, sélénium, vitamine B 1, B 2, B 3 , B 5, B 6, B 12, vitamine D et E, calcium, potassium, zinc, cuivre, folate, magnésium.

---

## SAUMON A LA MOUTARDE ET A L'ESTRAGON 122 calories

15 minutes

4 personnes:

1 filet de saumon sans peau 400 g

30 g de beurre

450 g de pois gourmands

2 cc de moutarde de dijon

2 cs d'estragon frais ciselé

120 g de crème fraîche

sel, poivre

1. Epluchez les pois gourmand et plongez-les dans une casserole d'eau bouillante salée. Faites cuire 3 minutes puis égouttez les pois et ajouter 15 g de beurre.

2. Pendant la cuisson des légumes coupez le filet de saumon en escalopes. Faites chauffer le reste du beurre dans une poêle et faites sauter les escalopes de saumon pendant 30 secondes de chaque côté. Salez et poivrez. Puis retirez le poisson de la poêle et tenez le au chaud.

3. Versez la crème dans la poêle et portez à ébullition. Laissez cuire 1 minute, puis baissez le feu et ajoutez la moutarde et l'estragon. la sauce ne doit pas bouillir. Salez et poivrez.

4. Répartissez le saumon sur les assiettes. Accompagnez des pois gourmands et de la sauce. Décorez de feuilles d'estragon frais.

**JE VEUX SAVOIR:** Le saumon fournit une généreuse part de gras oméga-3, aux multiples bienfaits. Sa chair procure des protéines complètes et regorge de vitamines et de minéraux tels que:

Le phosphore, sélénium, vitamine B 1, B 2, B 3 , B 5, B 6, B 12, vitamine D et E, calcium, potassium, zinc, cuivre,

folate, magnésium

▪ .