



### Pour l'apéritif

À déguster sur des toasts ou des blinis, cette préparation à base de saumon fumé, parfumée à l'estragon, a une texture crémeuse.

Crème de saumon à l'estragon, 2 € les 60 g, La Belle-Iloise.

## DOSSIER SHOPPING



### Le top du top

Partie la plus noble du saumon, le cœur du filet est plus tendre et moins gras. Un vrai délice qui agrémentera les salades, tartares et sushis. Cœur de saumon fumé bio, 16 € les 160 g, Naturalia.

### Pratique

En silicone pour ne pas rayer la poêle, cette large spatule décolle et retourne les filets de poisson sans jamais les abîmer.

Spatule à poisson, 11 €, Ambiance & Styles.

# Les indispensables

Tout pour cuisiner ce poisson frais ou fumé et s'en régaler.



### Onctueux

Un velouté élaboré avec du saumon frais et du fumé pour plus de saveur.

Velouté aux 2 saumons, 5,90 € les 730 g, Le Gourmet du Net.

### Pro

Doté de trois lames en Inox, cet écailleur facilite le travail de préparation des poissons.

Écailleur avec manche en bois de merisier, 14,80 €, Nogent.



### Aide culinaire

Soigneusement sélectionnés, des lardons de saumon pour garnir plats de pâtes, quiches...

Lardons de saumon fumé bio, 3,50 € les 90 g, Monoprix.

### Innovant

Un spray à insérer dans les agrumes, pour extraire le jus à partir du fruit, par pulvérisation. Un vaporisateur pour citrons verts et mandarines, et un pour citrons et oranges.

Kit Citrus Spray, en ABS et silicone, 18 €, Léküé.



### Belle pièce

Une généreuse poissonnière pour cuire un poisson entier au court-bouillon. En Inox, elle est munie d'une grille qui permet de sortir facilement sans risque d'accident. Deux tailles, 45 et 60 cm, 52 et 69 €, Beka chez Kitchen Bazaar.

### Saveur scandinave

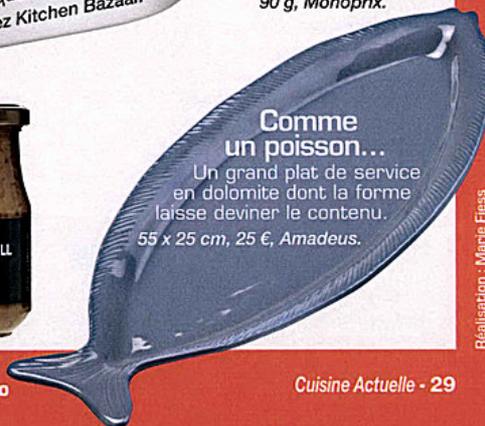
Cette sauce à base de moutarde sucrée associée à de l'aneth accompagne avec superbe le saumon fumé.

Sauce pour saumon, 2,50 €, Ikea.



### Comme un poisson...

Un grand plat de service en dolomite dont la forme laisse deviner le contenu. 55 x 25 cm, 25 €, Amadeus.



Réalisation : Marie Filles

■ Adresses en fin de numéro

Cuisine Actuelle - 29



## DOSSIER



### Wok de saumon laqué à la noix de coco

POUR 4 PERSONNES  
PRÉPARATION : 20 MIN  
CUISSON : 10 MIN

◆ 400 g de filet de saumon sans peau ◆ 2 citrons verts ◆ 300 g de pousses de bambou ◆ 1 bouquet de coriandre ◆ 2 ciboules ◆ 2 gousses d'ail ◆ 100 g de noix de coco fraîche ◆ 1 tige de citronnelle ◆ 2 cuil. à s. de sauce de soja ◆ 2 cuil. à s. de miel liquide ◆ 2 cuil. à s. d'huile ◆ 2 cuil. à c. de vinaigre de vin rouge ◆ sel, poivre.

**MÉLANGEZ** la sauce de soja, le miel et le vinaigre. Badigeonnez-en le saumon coupé en gros dés.

**ÉMINCEZ** les ciboules et la citronnelle. Pelez et hachez l'ail. Émincez la noix de coco en copeaux avec un éplucheur (réservez-en quelques-uns pour le décor).

**CHAUFFEZ** l'huile dans un wok. Mettez-y le saumon à dorer rapidement sur feu vif. Retirez-le. Versez les ciboules, la citronnelle et l'ail dans le wok. Faites-les revenir pendant 2 min. Ajoutez les pousses de bambou. Remuez 2 min, puis versez la noix de coco et le saumon. Salez et poivrez, puis réchauffez rapidement.

**PARSEMEZ** de copeaux de noix de coco et de feuilles de coriandre. Servez avec du citron vert.



### Terrine de saumon fumé aux herbes

POUR 6 PERSONNES  
PRÉPARATION : 30 MIN  
RÉFRIGÉRATION : 1 H  
CUISSON : 1 H

◆ 100 g de dés de saumon fumé ◆ 18 larges et fines tranches de saumon fumé ◆ 600 g de filets de poisson blanc (rascasse, sandre, cabillaud) ◆ 2 blancs d'œufs ◆ 30 cl de crème fraîche ◆ 5 cl de vin blanc sec ◆ 1 échalote ◆ 5 cuil. à s. d'herbes ciselées (persil, aneth, estragon, cerfeuil, ciboulette) ◆ poivre, piment de Cayenne, sel.

**MIXEZ** les deux tiers des filets de poisson avec du sel et du piment. Incorporez les blancs d'œufs, 30 cl de crème fraîche et les herbes. Réfrigérez 30 min. Coupez le reste de filets en dés. Faites-les mariner dans le

vin avec l'échalote hachée, du sel et du poivre.

**TAPISSEZ** le fond d'une terrine avec les tranches de saumon fumé. Étalez-y la mousseline de poisson en la piquetant au fur et à mesure de dés de saumon fumé et de filets égouttés.

**TASSEZ** et rabattez les tranches de saumon fumé sur la mousseline. Couvrez et réfrigérez 30 min. Allumez le four sur th. 6 (180 °C). Cuisez 50 min au bain-marie.

**DÉMOULEZ** et servez éventuellement avec une sauce à la crème et au citron.

**CONSEIL** Pour obtenir une mousseline de poisson bien ferme, placez la jatte de farce dans une bassine d'eau avec des glaçons et incorporez peu à peu la crème en travaillant énergiquement.



### Saumon pané aux deux sésames sauce vierge

POUR 4 PERSONNES  
PRÉPARATION : 30 MIN  
RÉFRIGÉRATION : 30 MIN  
CUISSON : 30 MIN

◆ 4 pavés de saumon ◆ 50 g de graines de sésame blanc + 50 g de noir ◆ 2 œufs ◆ 200 g de mie de pain ◆ 2 cuil. à s. de farine ◆ 1 cuil. à s. d'huile de sésame ◆ 20 g de beurre ◆ 1 cuil. à soupe d'huile d'arachide ◆ sel, poivre.  
**La sauce :** ◆ 4 tomates ◆ 1 cuil. à c. de vinaigre de xérès ◆ 15 cl d'huile d'olive ◆ 4 cuil. à s. d'herbes ciselées ◆ 8 graines de coriandre ◆ 1 pincée de sucre ◆ sel, poivre.

**PRÉPAREZ** la sauce. Pelez, égrainez et coupez en dés les tomates. Versez-les

dans un bol avec les autres ingrédients. Laissez tiédir 30 min au bain-marie.

**MIXEZ** la mie de pain. Batachez les œufs avec l'huile de sésame, du sel et du poivre dans une assiette creuse. Mélangez la mie avec les graines de sésame sur une assiette plate. Épongez et farinez les pavés. Passez-les dans l'œuf et dans le sésame, recommencez. Pressez pour faire adhérer. Réfrigérez 30 min.

**FAITES CHAUFFER** le beurre et l'huile dans une poêle. Faites-y dorer les pavés 10 min. Servez accompagné de sauce vierge.

**CONSEIL** Étalez la mie de pain sur une plaque. Glissez-la 1 h au congélateur, puis mixez-la au robot.

### Papillotes de saumon aux tomates confites et câpres

POUR 4 PERSONNES  
PRÉPARATION : 20 MIN  
MARINADE : 20 MIN  
CUISSON : 30 MIN

◆ 4 pavés de saumon de 180 g ◆ 12 demi-tomates confites ◆ 2 échalotes grises ◆ 4 tranches de jambon cru découpé ◆ 4 cuil. à s. de grosses câpres en saumure ◆ 1 bouquet de basilic ◆ 1 citron ◆ 2 cuil. à s. d'huile d'olive ◆ 5 cl de pastis ◆ sel, poivre.

**DÉPOSEZ** les pavés dans un plat creux. Parsemez-les d'échalotes hachées et de la moitié du basilic cise-

lé. Arrosez de jus de citron émulsionné avec l'huile, le pastis, du sel et du poivre. Laissez mariner 20 min.

**ALLUMEZ** le four sur th. 7 (210 °C). Coupez le jambon cru en lanières et les grosses câpres en deux.

**PLIEZ** en deux quatre grandes feuilles de papier cuisson. Déposez sur chacune des tomates, du jambon et un pavé. Parsemez de câpres et arrosez de marinade. Fermez en papillotes. Alignez-les sur une tôle. Enfouissez et cuisez jusqu'à ce que le papier brunisse (environ 20 min).

**OUVREZ** les papillotes. Parsemez-les du reste de basilic ciselé et servez.

**CONSEIL** Le poisson est cuit quand les papillotes sont bien gonflées et que le papier est d'un brun soutenu.





## Nage de saumon et de coquillages au safran

POUR 4 PERSONNES  
PRÉPARATION : 45 MIN  
DESSABLAGÉ : 2 H  
CUISSON : 35 MIN

◆ 1,2 kg de coquillages (moules, coques, praires et palourdes) ◆ 400 g de filet de saumon sans peau ◆ 2 oignons fanes ◆ 2 citrons verts ◆ 1 bouquet garni ◆ 2 gousses d'ail ◆ 20 cl de vin blanc sec ◆ 15 cl de crème fraîche ◆ 1 dosette de safran en filaments ◆ 2 c. à s. d'huile ◆ sel, poivre en grains.

**PLONGEZ** les coques 2 h dans de l'eau salée, puis rincez-les. Ébarbez les moules. Brossez et lavez tous les autres coquillages. Faites-les ouvrir sur feu vif dans

un faitout. Décoquillez-les. Filtrez le fumet.

**PLONGEZ** le safran dans de l'eau tiède. Ciselez les oignons. Pelez et hachez l'ail. Faites-les fondre dans l'huile à la sauteuse. Versez le vin, 50 cl d'eau, 20 cl de fumet, le jus des citrons, le bouquet garni et du poivre. Laissez frémir 20 min. Éliminez le bouquet garni et faites réduire de moitié.

**VERSEZ** la crème. Laissez réduire et épaissir. Incorporez le safran avec l'eau. Rectifiez l'assaisonnement. Plongez le saumon découpé en gros cubes dans la nage. Laissez cuire 5 min, puis ajoutez les coquillages pour les faire réchauffer. Servez aussitôt.

**CONSEIL** Ajoutez des pois gourmands, des mini carottes ou des petites pommes de terre cuites à la vapeur.



## Lasagnes de saumon au poireau et gorgonzola

POUR 4 PERSONNES  
PRÉPARATION : 15 MIN  
CUISSON : 40 MIN

◆ 12 feuilles de lasagnes ◆ 400 g de filet de saumon ◆ 1 citron ◆ 2 échalotes ◆ 4 poireaux ◆ 4 brins d'aneth ◆ 30 cl de crème fraîche ◆ 150 g de gorgonzola ◆ 30 g de parmesan ◆ 20 g de beurre ◆ muscade ◆ sel, poivre.

**CUISEZ** les lasagnes à l'eau salée. Étalez-les sur un linge. **FAITES FONDRE** le beurre dans une sauteuse. Ajoutez les échalotes hachées, les poireaux émincés et 10 cl d'eau. Cuisez jusqu'à ce que les poireaux soient tendres. Ajoutez 10 cl de crème fraîche et 1 pincée de muscade. Salez et poivrez, puis laissez épaissir 2 min. **ALLUMEZ** le four sur th. 6 (180 °C). Découpez le saumon en lanières. Arrosez-les d'1 cuil. à soupe de jus de citron. Assaisonnez.

**FAITES FONDRE** le gorgonzola avec le reste de crème. Poivrez. Étalez-en une couche dans un plat à gratin. **POSEZ** quatre feuilles de lasagnes sur la crème au gorgonzola. Garnissez avec la moitié de la fondue de poireaux et des lanières de saumon. Parsemez d'aneth ciselé. Couvrez avec quatre feuilles de lasagnes. Montez un deuxième étage. Terminez par les lasagnes. Nappez de crème au gorgonzola et parsemez de parmesan râpé. Cuisez 20 min.

## Nems de saumon aux courgettes et au citron confit

POUR 4 PERSONNES  
PRÉPARATION : 20 MIN  
CUISSON : 7-8 MIN

◆ 400 g de filet de saumon sans peau ◆ 12 galettes de riz ◆ 2 petites courgettes ◆ 1 citron confit au sel ◆ 2 échalotes ◆ 20 g de beurre ◆ 2 cuil. à c. de gingembre râpé ◆ 1 l d'huile de friture ◆ sauce de soja ◆ sel, poivre du moulin.



**ÉMINCEZ** les courgettes en bâtonnets. Faites fondre les échalotes hachées 5 min dans le beurre. Ajoutez les courgettes. Cuisez 10 min à couvert. Les courgettes doivent rester croquantes. Salez et poivrez.

**RINCEZ** le citron. Éliminez la pulpe. Séchez et émincez le zeste. Coupez le saumon en lanières épaisses. Assaisonnez-les.

**BADIGEONNEZ** les galettes de riz d'eau tiède sur un torchon humide. Elles doivent être suffisamment souples pour être roulées. Garnissez les galettes de

saumon et de courgettes sur un bord. Parsemez de zeste de citron et de gingembre. Rabattez les côtés et roulez en cigares.

**CHAUFFEZ** l'huile dans une sauteuse. Mettez-y les rouleaux à frire sur feu moyen jusqu'à ce qu'ils soient juste dorés. Servez-les accompagnés de sauce de soja.

**CONSEIL** Choisissez des petites galettes de riz (Suzi Wan) ou retaillez de grandes galettes pour que l'enveloppe des nems reste assez fine.

**+** En vidéo sur [cuisineactuelle.fr](http://cuisineactuelle.fr)  
Pas à pas pour réaliser des sushis et des makis au saumon



Apprenez à préparer en un tour de main ces spécialités japonaises grâce à notre recette, rubrique Dossiers gourmands/Recettes maison. Pour accéder au site, flashez le code ci-dessus avec votre smartphone.