



SAUMON RÔTI AUX HERBES, RIZ ORIENTAL ET SALADE D'ÉPINARDS



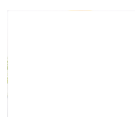
10-15 min



15 min



1 pers.



**RÉALISÉ
PAR**

Gérard Vié

Une recette avec un goût oriental! Facile et rapide. et l'on peut aussi utiliser d'autre type de poissons qui reste ferme.

INGRÉDIENTS

- 100-120g de saumon
- Mélange d'herbes 100g: estragon, persil plat, cerfeuil, basilic
- 1 cuillerée d'aneth en pluche
- 1 cuillère à soupe d'huile d'olive

Riz oriental

- 20g de riz basmati ou semoule de blé
- Petit poivron rouge épluché 40g
- Petite tomate émondée 20g
- 4 champignons de Paris 20g
- 1 cuillerée dessert de raisins secs 5g
- 1 oignon haché fin 15g
- Petits pois 20g
- 1 cuillère à soupe d'huile de colza
- Sel, poivre

Salade d'épinard

- Une belle poignée d'épinard frais
- Une petite portion de noix
- Huile de colza, vinaigre
- Moutarde
- Sel, poivre

MARCHE À SUIVRE

Passer le mélange d'herbes à la centrifugeuse pour obtenir 5 g de jus.

Ôter la peau du saumon, saler et faire cuire doucement dans une poêle antiadhésive, sans jamais le retourner. La cuisson se fait par le dessous.

Pour une épaisseur de 7-8 cm, faire cuire 5-8 minutes.

Lorsque le saumon est cuit à moitié de sa hauteur, le retirer du feu.

Mettre le saumon sur une assiette, poivrer légèrement, mouiller avec une cuillerée d'huile d'olive, déposer les pluches d'aneth et verser autour le jus d'herbes.

Riz à l'orientale

Préchauffer le four au maximum. Enfourner le poivron et, dès que la peau commence à griller, le sortir, le mettre dans un sac plastique. Le frotter pour enlever la peau, puis l'ouvrir pour sortir les graines.

Emonder la tomate et enlever le pédoncule.

Faire tremper les raisins secs dans de l'eau.

Découper tous les ingrédients en petits dés et mélanger avec l'oignon haché.

Faire cuire le riz et les petits pois (+ou- 10 min).

Après la cuisson, bien égoutter, puis les mélanger avec les ingrédients, saler, poivrer.

Salade d'épinards aux noix

Faire la sauce en mélangeant, en premier, la moutarde, le sel, le poivre et le vinaigre. Puis ajouter l'huile de colza. Verser les épinards et les noix.

ASTUCES DU CHEF

Le mélange d'herbes, pour le saumon, vous pouvez aussi simplement les hacher avec une paire de ciseaux dans un verre.

Pour le poivron, vous pouvez en acheter en conserve déjà épluché.