

Accueil > Aller sabbat et cuisine > Pain de saumon à la normande



PAIN DE SAUMON À LA NORMANDE

Apports nutritionnels par personne :



SUCRE
5 carrés*



GRAISSE
2 carrés**

NOMBRE DE PERSONNES
4 personnes

INGRÉDIENTS

- 1 filet de saumon de 700 g environ, sans arête
- 500 g de pommes de terre non pelées, bien lavées
- Un bol d'herbes fraîches effeuillées et hachées (ciboulette, estragon, persil, cerfeuil — gardez-en un peu pour servir)
- 2 échalotes finement hachées
- 30 cl de yaourt onctueux
- Cidre brut
- Le jus de 1/2 citron
- Sel, poivre du moulin

PRÉPARATION

PRÉPARATION 25 min REPOS 12 heures CUISSON 20 min

1. Pochez le saumon : plongez-le dans une sauteuse d'eau salée et poivrée : l'eau doit bien recouvrir le saumon. Faites chauffer doucement, portez à frémissement sans hâter le processus. Lorsque l'eau commence à frémir, retirez du feu et retirez le filet de saumon avec une écumoire. Retirez la peau et émiettez le saumon. Il ne doit pas être trop cuit : il faut que la chair soit d'un rose soutenu à l'intérieur.

2. Pendant ce temps, faites cuire les pommes de terre entières 20 minutes à l'eau salée, puis épluchez-les. Écrasez-les à la fourchette avec toutes les herbes, les échalotes et un peu de cidre pour assouplir la texture. Ajoutez le saumon et encore un peu de cidre de façon à obtenir une texture souple mais ferme.

3. Tassez ce mélange dans un moule à cake antiadhérent, recouvrez-le de film étirable et gardez-le 12 heures au réfrigérateur.

4. Servez en tranches généreuses, accompagné de yaourt battu avec un peu de cidre sec, sel, poivre, jus de citron et quelques herbes fraîches hachées.

L'ASTUCE DE CHEF

Pour varier sur la base de cette recette traditionnelle simplifiée, vous pouvez aussi utiliser de la truite de mer, de la raie, du bar, du maigre ou du mulot, voire du rouget barbet ou grondin. Une macédoine de légumes frais (petits pois, carottes, haricots verts, navets...) accompagne très bien ce pain de saumon.

[Télécharger la recette](#)

Références

- * 1 carré de sucre = 5g de glucides
- ** 1 carré de graisse = 10g de lipides

D'AUTRES RECETTES QUI POURRAIENT VOUS PLAIRE



Taboulé à la grenade

[EN SAVOIR PLUS](#)



Tartare de Thon au gingembre

[EN SAVOIR PLUS](#)



Epinards au yaourt

[EN SAVOIR PLUS](#)



Bruschetta au rouget

[EN SAVOIR PLUS](#)

[VOIR TOUTES LES RECETTES](#)

7000043217 - 09/2023