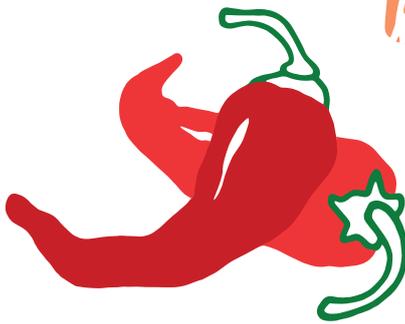
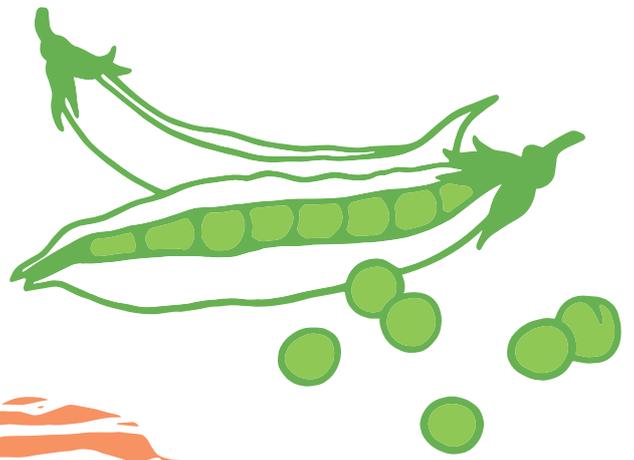


# SAUMON GLACÉ, SAUMON GRILLÉ, POISSON EN CROÛTE

PAR JULIEN PICARD · AU BISTRONOME



## Saumon glacé au sirop d'érable

Faites une marinade avec des herbes fraîches ciselées (1/2 botte de coriandre et persil plat), 1 càs d'huile d'olive, 1 càs de sauce soja, 1 gousse d'ail hachée, 3 càs de sirop d'érable.

Passez le pavé de saumon dans la marinade (20min) et le cuire au four. Au moment de servir, ajoutez la marinade sur le saumon. Servez avec un riz blanc.

La cuisson de poisson dépend de la taille et du four, il ne faut pas trop le cuire et privilégier un saumon mi-cuit !

## Saumon grillé et sa salade salsa mangue concombre

Salade salsa : Coupez en julienne 3 mangues, 1 concombre (non épluché mais vidé), émincez 12 feuilles de menthe, 12 brins de persil, 6 cives ou 4 oignons bottes avec la tige, 2 piments rouges épépinés, sel et poivre, 4 càs de vinaigre de riz, le jus d'1 citron vert et huile d'olive, quelques graines de sésame torréfiées.

Servez avec un saumon grillé nature.

## Poisson en croûte de mozza et olive noire, petits pois au jambon cru et réduction de balsamique

Croûte de mozza :

Mixez 100g de mozzarella, 50g d'olives noires, 1/2 botte d'aneth et 20g d'huile d'olive.

Étalez sur un morceau de poisson et passez au four.

Petits pois :

Suez au beurre des échalions, ajoutez des petits pois frais cuits al dente à l'anglaise, des dés de tomates confites et des lanières de jambon de la Forêt-Noire.

Réduc de balsamique :

Faites réduire 100g de vin rouge avec 100g de vinaigre balsamique noir, montez avec 50g de beurre demi-sel. Servez juste 1 trait pour acidifier le poisson.

Attention, la cuisson de poisson est complexe, surtout qu'il est caché sous une croûte à base de fromage fondant !

AU BISTRONOME

19 rue Saint-Michel, Nancy

