Les épices curieuses
Explorateurs de saveurs étonnantes

LA CUISINE CURIEUSE, SIMPLEMENT

Saumon aux baies roses, zeste de citron et crème

Saumon aux baies roses : une préparation simple qui met en valeur la douceur du poisson grâce à une touche crémeuse et des éclats parfumés. La chair fondante du saumon se marie ici au zeste vif du citron et à la crème onctueuse, tandis que les baies roses concassées libèrent leur note fruitée et légèrement poivrée, apportant couleur et relief en finition. Idéale pour un dîner en semaine ou pour recevoir sans se compliquer la vie, cette recette se prépare en quelques gestes et quelques minutes au four. Elle reste légère, élégante et parfaite servie avec un riz basmati ou un riz sauvage pour récupérer chaque goutte de sauce parfumée.

P	T	C	D
PERSONNES	PRÉPARATION	CUISSON	DIFFICULTÉ
4	**20 min**	**12 min**	**facile**

Ingrédients

- 4 filets de saumon d’environ 150 g chacun, peau laissée ou retirée selon préférence
- 20 cl de crème liquide légère ou crème fraîche liquide
- zeste fin d’un citron non traité
- 1 cuillère à café de baies roses entières (voir dosage conseillé)
- 1 cuillère à soupe d’huile d’olive
- sel fin
- poivre noir fraîchement moulu
- 1 petite poignée de ciboulette ou d’aneth ciselée pour servir
- 300 g de riz basmati cuit à la vapeur ou selon instructions du paquet

LE MÉLANGE DE LA RECETTE



Baies roses

Scanner pour voir le produit

Préparation

Préchauffe le four à 180 °C (th. 6). Dispose les filets de saumon sur une plaque recouverte de papier cuisson, peau vers le bas si présente.

Mélange dans un bol la crème liquide avec le zeste fin de citron, une petite pincée de sel et quelques tours de moulin à poivre. Goûte et rectifie légèrement l’assaisonnement.

Concasse grossièrement les baies roses au mortier ou en les écrasant sous la lame d’un couteau posé sur une planche. Tu dois obtenir des éclats et non une poudre fine.

Badigeonne légèrement les filets d’huile d’olive, assaisonne d’un peu de sel puis répartis la crème au citron sur chaque filet (environ 1 à 2 cuillères à soupe par filet).

Parseme les éclats de baies roses sur la crème, garde quelques éclats entiers pour la finition si tu aimes le visuel.

Enfourne 8 à 12 minutes selon l’épaisseur des filets: le coeur doit rester moelleux et opaque, la crème juste nappée et tiède. Surveille pour éviter que la crème ne bouille.

Sors la plaque, laisse reposer une minute puis transfère délicatement les filets sur un lit de riz. Parseme de ciboulette ou d’aneth ciselée et des quelques baies roses réservées.

Le conseil des Épices Curieuses

Concasse toujours les baies roses juste avant de servir pour préserver leur parfum. Pour un filet très épais, réduis la cuisson et finis sous le gril 1 minute si tu veux une légère coloration. Si la crème te paraît trop fluide, ajoute une cuillère à soupe de mascarpone ou de fromage frais pour l’épaissir.