

Saumon grillé, courgettes poêlées et riz complet, finish graines de chanvre décortiquées

Ajoutez une finition tendre et délicate à un filet de saumon grillé en le parsemant de graines de chanvre décortiquées : leur texture presque fondante, ponctuée d'une légère croquante, s'accorde à merveille avec la chair moelleuse du poisson.

Accompagnées de courgettes poêlées parfumées au citron et d'un riz complet légèrement beurré, elles apportent une nuance de noisette discrète et une élégance visuelle. Idéale pour un dîner en famille ou un repas du dimanche, cette recette simple met en valeur des ingrédients du quotidien.

P
PERSONNES
4

T
PRÉPARATION
15 min

C
CUISSON
25 min

D
DIFFICULTÉ
Facile

Ingrédients

- 4 filets de saumon (120-150 g chacun)
- 3 courgettes moyennes, coupées en demi-lunes
- 250 g de riz complet
- 2 cuillères à soupe d'huile d'olive (plus un filet supplémentaire pour le poisson)
- 1 échalote, finement hachée
- 2 gousses d'ail, émincées
- 1 citron (zeste et jus)
- 30 g de beurre ou 1 cuillère à soupe d'huile végétale
- 1 cuillère à soupe d'aneth ou de persil frais haché
- Sel et poivre du moulin
- 2 cuillères à soupe de graines de chanvre décortiquées
- 1 quartier de citron par assiette (optionnel)

LE MÉLANGE DE LA RECETTE



Graines de chanvre décortiquées



Scanner pour voir le produit

Préparation

Cuire le riz complet selon les indications du paquet (environ 20-25 min). Égouttez et réservez au chaud avec une noix de beurre et un peu de sel.

Pendant que le riz cuit, chauffez 1 cuillère à soupe d'huile d'olive dans une grande poêle à feu moyen. Faites revenir l'échalote 2 minutes puis ajoutez l'ail et les courgettes. Saisissez 6-8 minutes jusqu'à ce qu'elles soient tendres et légèrement dorées. Salez, poivrez et ajoutez le zeste d'un demi-citron et la moitié de l'aneth.

Assaisonnez les filets de saumon de sel et de poivre. Chauffez une poêle antiadhésive avec un filet d'huile d'olive à feu vif. Saisissez le saumon côté peau (si présent) 3-4 minutes puis baissez le feu et retournez 2-3 minutes selon l'épaisseur, jusqu'à cuisson souhaitée.

Pendant la cuisson finale du saumon, pressez le jus du demi-citron restant sur les courgettes et ajoutez une petite noisette de beurre pour lier la sauce.

Répartissez le riz complet dans 4 assiettes, disposez les courgettes poêlées et un filet de saumon sur chaque portion.

Parsemez uniformément les filets et les légumes de graines de chanvre décortiquées (voir dosage recommandé). Terminez avec le reste d'aneth ou de persil et un quartier de citron en accompagnement.

Servez immédiatement, en laissant chaque convive presser un peu de citron selon son goût.

Le conseil des Épices Curieuses

Pour renforcer la saveur, faites torréfier les graines 30 à 60 secondes à sec dans une poêle tiède juste avant de les saupoudrer. Ne les chauffez pas trop longtemps pour conserver leur délicatesse. Vous pouvez remplacer le beurre par une cuillère d'huile d'olive pour une version plus légère.

Les Épices Curieuses

les-epices-curieuses.com



La recette en ligne



Le produit