

Nr 30 – April - May 2011

La recette de cuisine — Saumon au pastis

Le pastis est un apéritif très populaire dans le sud de la France. On peut s'en servir aussi pour faire de bonnes recettes de cuisine comme celle-ci !

Ingrédients (4 personnes)

4 tranches de saumon frais
1 tomate coupée en petits carrés
Un oignon vert grossièrement haché
5 cl of Ricard ou autre marque de pastis
1 verre de vin blanc (25 cl)
20 cl de crème fraîche
Sel et poivre

Préparation

Allumer le four à environ 150° (Celsius).

Enlever les arêtes du saumon et le faire frire dans un peu d'huile d'olive, dans une poêle. Quand le saumon est cuit (attention de ne pas le faire trop cuire), le placer sur un plat à four et le garder au chaud dans le four chaud. Eliminer toute la graisse de la poêle, ajouter le vin blanc et laisser réduire pendant 2 minutes.

Verser le pastis, puis la crème, et mélanger doucement. Ajouter la tomate et l'oignon vert. Laisser cuire quelques minutes.

Saler, poivrer et laisser réduire pendant quelques minutes, jusqu'à ce que la sauce commence à épaissir. Goûter, et rectifier l'assaisonnement si nécessaire.

Verser la sauce sur le saumon. Servir avec un légume (brocolis par exemple, ou haricots verts...) et des pommes de terres sautées (ou du riz...).

Vincent Anthonioz

(Version anglaise) :

Ingrédients (4 servings)

4 filets of fresh salmon
1 tomato diced in small squares
1 green onion roughly chopped
5 cl Ricard or other brand of pastis

1 glass white wine (25 cl)
20 cl cream
Salt and pepper

Préparation

Preheat your oven to 150° (Celsius).

Remove any bones from the salmon and sauté the fish in olive oil in a frying pan. When the salmon is cooked (be careful not to overcook it), place in an oven-proof dish and keep it warm in the oven. Skim off the grease from the liquid left in the frying pan, add the white wine and let it reduce for 2 minutes.

Add the pastis, then the cream, and mix slowly. Add the tomato and the green onion. Let it cook for a few minutes.

Add the salt and pepper and cook it for a few minutes until the sauce starts to thicken. Taste the sauce and adjust the seasoning if needed.

Pour the sauce on the salmon and serve with a green vegetable (broccoli for example, or green beans...) and sautéed potatoes (or rice...).

□