

Tout bon

Saumon frais rôti

2 darnes (350 g à 400 g total)

Enlever la peau.

Dans un plat creux, déposer le saumon sur un lit d'échalotes hachées. Saler, poivrer.

Mettre du beurre par morceaux sur le saumon.

Rôtir à moitié à 200° environ 10 à 15 mn. (2^{ème} cran à partir du bas) - sans le retourner

Ajouter du bon vinaigre sur le saumon et dans le plat. (environ 2 c. à s.)

140° Baisser le feu et finir la cuisson en ajoutant un peu d'eau chaude dans le plat. Arroser de temps en temps.

Après avoir dressé le saumon dans un plat, lier le jus avec un peu de

beurre manié dans de la farine.

* Remplacer la farine par un peu de frites de patates

T. bon Cuisson : 200° - Temps total : 12 mn

1 tranche de 270g de saumon sauvage

2 échalotes moyennes (+ a'est mieux)

Huile d'olive à la place du beurre (sans retourner la

ou peut lier avec de la crème tranchée)

1 tranche 190g. Temps total 12 mn. (200g -) T. S. V. P.

- Avec des pommes de terre cuites
à l'eau et réchauffées dans la
sauce -

- Avec du riz cuit à l'eau et mijoté
un instant dans la sauce autour du
poisson.

Très
bon

- Avec des haricots blancs cuits à
l'eau salée et réchauffés dans la sauce

- Un filet de citron au moment où on ajoute
les légumes: c'est très bon. (peu de citron.)

N.B. - Le plat entièrement prêt peut attendre
dans le four chaud.