



Saumon Gravlax et sa sauce norvégienne



Recette
enrichie

Ingrédients pour 4 personnes :

- 250g de saumon
- 150g de sucre en poudre
- 150g de gros sel
- 1 càc de baies roses
- Du poivre
- 2 branches d'aneth

Pour la sauce norvégienne :

2 càs de miel
2 càs de moutarde
2 càs de vinaigre

Matériel :

1 plat creux, 1 plat allant au réfrigérateur, du film alimentaire

Pourquoi dit-on gravlax ?

Gravlax vient du suédois qui signifie saumon enterré (grava et lax). Son origine remonte au moyen-âge, époque à laquelle conserver du poisson était une préoccupation. Il existait la technique du fumage et celle qui consistait à saler les filets de poissons et à les enterrer dans un trou.

Valeurs nutritionnelles pour 1 part

Protéines	Lipides	Glucides	Kcal
12,5	7	8	144

Recette facile : 15 min de préparation

- Préparez la marinade : dans un plat creux, versez le sel, le sucre, le poivre, les baies roses. Ciselez l'aneth et mélangez le tout.
- Etalez la moitié de la marinade sur un film alimentaire
- Puis disposez dessus le filet de saumon sans peau et sans arête puis recouvrez de l'autre moitié de marinade. Recouvrez de film alimentaire et laissez reposer au frais pendant 5h minimum.
- Préparez la sauce norvégienne en mélangeant le miel, la moutarde et le vinaigre et poivrez. Réservez au frais.
- Sortez du réfrigérateur. Rincez et séchez le saumon.
- Vous pouvez parsemer d'aneth et de quelques baies roses.

Tranchez et dégustez. !



Julie BELLEBOIS
Diététicienne NHC