



Salades

Salade de saumon à la grecque



25 min 10 min 15 min **0** **473**
TEMPS TOTAL PRÉPARATION CUISSON REPOS CALORIES

Étape 1

Les étapes

- 1 Parer et laver les pavés. Réserver.
- 2 Dans une casserole ajouter les pavés de saumon, le vin blanc, le thym, le laurier, du gros sel, du poivre et recouvrir d'eau à hauteur.
- 3 Porter à ébullition et laisser frémir pendant 5 minutes.
- 4 Eteindre le feu et laisser les pavés refroidir dans le court bouillon.
- 5 Enlever les pavés du court bouillon, les mettre au réfrigérateur.
- 6 Laver la roquette.
- 7 Laver les tomates. Les piquer à l'aide de la pointe d'un couteau, les déposer dans une casserole et couvrir d'huile d'olive.
- 8 Cuire sur feu très doux pendant 10 minutes. Puis retirer les tomates, les réserver.
- 9 Equeuter, laver et ciseler le basilic.
- 10 Tailler les poivrons en julienne.
- 11 Couper la feta en petits dés.
- 12 Presser le citron. Réaliser la vinaigrette avec une partie de l'huile d'olive utilisée pour la cuisson des tomates.

Ingrédients
pour 4 personnes

Ingrédients pour le saumon

3 Pavé(s) de saumon
1 dl Vin blanc
1 branche(s) Thym
1 feuille(s) Laurier
1 Gros sel
1 Poivre

Ingrédients pour la salade

1 Poivre
100 g Roquette
100 g Feta
0.5 Poivron(s)
0.5 Poivron(s)
16 Tomate(s) cerise
2 dl Huile d'olive
0.5 botte(s) Basilic

Ingrédients pour la vinaigrette

1 Citron(s)
4 c. à soupe Huile d'olive

- 13** Vérifier l'assaisonnement.
- 14** Couper le saumon en cubes.
- 15** Réaliser la salade en mélangeant tous les ingrédients, saupoudrer de basilic au dernier moment.