

Le saumon mariné aux herbes, quinoaotto aux carottes...

Pour 4 personnes

4 + 2 pavés de saumon sans la
peau de 150 g, soit 900 g

1 gousse d'ail

2 brindilles de thym

2 feuilles de laurier

½ verre d'huile d'olive (10 cl)

1 c. à s. d'aneth haché

2 c. à s. de gros sel

Sel, poivre

Pour le quinoaotto :

1 oignon

2 carottes

½ paquet de quinoa (250 g)

2 c. à s. de parmesan

50 g de beurre



Frottez chaque morceau de saumon lavé et essuyé avec la gousse d'ail fendue en deux, et emballez chaque pavé dans du papier film en répartissant équitablement thym, laurier et gros sel, poivrez bien. Laissez mariner 24 heures au frais. Réservez 2 pavés pour la deuxième recette au frais et sous film.

Rincez les autres pavés de saumon à l'eau froide, essuyezles, coupez-les en bâtonnets et arrosez-les d'huile d'olive et d'aneth.

Préparez le quinoaotto : portez à ébullition 75 cl d'eau avec ½ cuillerée à café de sel. Ajoutez les carottes pelées et coupées en petits cubes et le quinoa. Laissez cuire 20 minutes sans couvercle. Attention ça accroche à la fin.

Ajoutez avant de servir parmesan et beurre. Servez le quinoaotto accompagné des bâtons de saumon marinés.

... devient Les tagliatelles au saumon

Pour 4 personnes

2 pavés de saumon de 150 g marinés la veille

400 g de tagliatelles

2 c. à s. d'huile d'olive

1 c. à s. d'aneth

1 c. à s. de câpres

1 citron

Gros sel, poivre

Rincez les pavés de saumon marinés à l'eau froide, essuyez-les, coupez-les en dés et arrosez-les d'huile d'olive et d'aneth.

Faites cuire les pâtes à l'eau salée au gros sel selon les indications du fabricant. Égouttez et incorporez les dés de saumon, poivrez. Servez en ajoutant quelques câpres rincées à l'eau, et quelques lamelles de citron pour décorer.