



Sauvage, Naturel & Durable®

Gratin de saumon sauvage.....

Pour 4 personnes :

600 g de filets de saumon sauvage d'Alaska (sans peau)
800 g de pommes de terre
1 grosse pomme rouge
1 oignon
500 g de choucroute
1 cuillère à soupe de beurre clarifié ou de ghee
150 ml de jus de pomme
3-4 cuillères à soupe de sirop d'érable
40 g de noix
200 g de crème aigre
200 g de crème fraîche
3 œufs
100 g de fromage râpé
Aromates pour la décoration
Sel, poivre du moulin



Préparation :

1. Laver les pommes de terre, les faire cuire dans de l'eau bouillante pendant environ 20 minutes, les peler et les couper en rondelles. Laver la pomme, la couper en quartiers, enlever le cœur et la couper en cubes. Peler et couper l'oignon et le faire revenir avec la pomme et la choucroute dans du beurre clarifié. Ajouter le jus de pomme et le sirop d'érable, porter à ébullition et laisser cuire à couvert pendant environ 10 minutes. Saler et poivrer la choucroute.
2. Préchauffez le four à 200°C (four à convection 180°C). Rincer le filet de saumon sous l'eau fraîche, l'éponger, le couper en morceaux, saler et poivrer.
3. Pour le mélange crémeux aux œufs, concasser finement les noix, les fouetter avec la crème aigre, la crème et les œufs, saler et poivrer. Dans un plat à gratin (environ 20x30 cm), superposer les tranches de pommes de terre, la choucroute et le saumon, les pommes de terre constituant la première et la dernière couche. Verser le mélange de crème sur le dessus, saupoudrer de fromage et faire cuire au four préchauffé pendant environ 40-45 minutes.
4. Rincer les herbes, les sécher et enlever les tiges. Parsemer les aromates sur la cocotte et servir.

Réalisation : 30 minutes

Temps de cuisson : 40 minutes

Alaska Seafood Marketing Institute
Contact : mk² gmbh, Oxfordstraße 24,
D-53111 Bonn, fon : 0228/943 787 - 0,
E-mail : akseafoodceu@alaskaseafood.org
Crédit photo : Alaska Seafood
Reproduction gratuite.
Deux exemplaires justificatifs demandés.



Données nutritionnelles par portion :

Énergie : 1150 kcal/ 4830 kJ

Protéines : 53 g

Lipides : 76 g

Glucides : 57 g

Alaska Seafood Marketing Institute
Contact : mk² gmbh, Oxfordstraße 24,
D-53111 Bonn, fon : 0228/943 787 - 0,
E-mail : akseafoodceu@alaskaseafood.org
Crédit photo : Alaska Seafood
Reproduction gratuite.
Deux exemplaires justificatifs demandés.