



# À TABLE!

LES BONNES RECETTES DE NICOLAS

P O I S S O N

**Saumon rôti aux épices,  
sauce raïta et épinards**



Préparation : 15 Min - Cuisson : 20 Min

### Pour 6 personnes

**Epinards en branche : 700 grammes | Pavés de saumon (150g) : 6 pièces | Yaourts Nature : 2 pièces | Jus de citron : 3 centilitres | Huile d'olive : 3 centilitres | Persil plat : 5 branches | Cumin en poudre : 10 grammes | Coriandre en poudre : 10 grammes | Curcuma en poudre : 5 grammes | Graine(s) de fenouil : 5 grammes | Cannelle en poudre : 1 gramme | Clou(s) de girofle : 2 pièces | Sel fin : 5 grammes | Moulin à poivre : 6 Tours**  
**Pour la sauce : Yaourt Nature : 1 pièce | Concombre : 1/2 pièce | Oignon : 1/2 pièce | Menthe fraîche : 20 grammes | Huile d'olive : 3 centilitres | Fleur de sel : 6 Pincées**

**Effeuille** et hacher finement le persil plat. **Piler** au mortier les clous de girofle, puis mélanger toutes les épices et ajouter le jus de citron, les yaourts et le persil. Saler et poivrer les filets de saumon, puis les enduire de ce mélange. Dans une poêle sans matière grasse, **disposer** les filets de saumon côté peau et les cuire à feu doux jusqu'à ce qu'ils deviennent dorés. Les **enlever** alors de la poêle et les mettre pendant 5 à 10 min au four préchauffé à 180 °C, ou les poser sur une plaque allant au four et les cuire sous le gril durant 5 min à 240 °C. Dans une grande cocotte, **faire sauter** les épinards en plusieurs fois dans un filet d'huile d'olive. Les **laisser** ensuite égoutter, puis les saler et les poivrer. **Pour la sauce raïta : Effeuille** la menthe et la hacher finement. **Éplucher** le concombre et enlever le cœur, puis le **tailler** en petits dés. **Mélanger** tous les ingrédients et assaisonner de fleur de sel.

**Placer** les épinards au centre des assiettes, **déposer** un filet de saumon par-dessus et **garnir** le pourtour d'une bonne cuillerée de sauce.



- Nez : de citron avec une pointe fumée.
- Bouche : finale tendue et vibrante.

**le conseil de votre caviste :**  
Sancerre les Champs Clos blanc 2008

**Et aussi :**  
Château Val Joanis 2009  
Lubéron rosé

Retrouvez les cours de cuisine de L'atelier des Chefs sur [www.atelierdeschefs.fr](http://www.atelierdeschefs.fr)



L'ABUS D'ALCOOL EST DANGEREUX POUR LA SANTÉ, A CONSOMMER AVEC MODÉRATION