



Les plats principaux

Saumon en papillote avec galettes de riz croustillantes et coeurs de salade grillés

Pour 4 personnes.

Ingrédients

4 saumon (filets)
4 coeurs de salade (little gem)
1 citron vert (le just et zeste)
1 carotte (grosse)
2 jeunes oignons
1 poivron rouge
2 citronnelle
1 cuillère à soupe de pâte de curry vert
1 cuillère à café de sauce poisson
1 cuillère à soupe de cassonnade
250 millilitres de lait de coco
1 cuillère à soupe de ciboulette (hachée fin)
1/2 cuillère à café cumin en poudre
3 centimètres de gingembre
1 piment
poivre
sel

Pour les galettes de riz

250 grammes de riz basmati
2 cuillères à soupe de crème de coco
4 cuillères à soupe de farine
1 échalote (ciselée)
1 tige de poireau
2 jaunes d'oeuf
1 courgette
2 cuillères à soupe de coriandre (hachée fin)
2 cuillères à soupe de persil (haché fin)
1 cuillère à soupe de curry en poudre
huile d'olive

Méthode de préparation

Cuisez le riz à point dans de l'eau légèrement salée. Coupez le poireau finement et la courgette en dés. Étuvez les légumes en même temps que l'échalote dans un peu d'huile d'olive. Battez les jaunes d'oeuf et incorporez-les au riz cuit. Incorporez-y aussi les légumes cuits, les fines herbes fraîches, la crème de coco, le curry en poudre et la farine. Salez et poivrez. Faites des galettes avec le mélange et réservez-les une petite heure au frigo.

Ciselez la citronnelle très finement. Coupez le piment et les jeunes oignons en anneaux. Coupez le gingembre en tranches. Coupez la carotte en fines allumettes et le poivron en fines lamelles. Chauffez le lait de coco avec le gingembre, la citronnelle, le jus de citron vert, la sauce poisson, le sucre et la pâte de curry. Goûtez et éventuellement salez et poivrez.

Prenez 4 grandes feuilles d'aluminium et sur chacune déposez un steak de saumon. Salez et poivrez un peu le poisson. Repliez un peu les bords des feuilles d'aluminium et versez dans chacune un peu de lait de coco. Répartissez ensuite dessus la carotte, le poivron, les jeunes oignons et le piment. Saupoudrez le zeste de citron vert puis fermez les papillotes. Déposez-les 30 minutes sur le barbecue.

Dans un plateau en aluminium rôtissez les galettes de riz bien dorées des deux côtés sur le barbecue. Coupez les coeurs de salade en deux dans la longueur. Aspergez d'un peu d'huile d'olive et assaisonnez avec la coriandre en poudre, du poivre et du sel. Grillez-les à point sur le barbecue. Terminez les papillotes de saumon avec la ciboulette et servez avec les galettes de riz et les coeurs de salade grillés.

Ustensiles de cuisine

Barbecue

Feuilles d'aluminium

