



Les plats principaux

Saumon grille avec sauce à l'aneth et salade de cresson

Pour 4 personnes.

Ingrédients

Pour la poisson

2 cuillères à soupe d' aneth (haché)
2 cuillères à soupe de jus de citron
4 saumon (filets avec peau)
1 rondelle de citron (râpé)
huile d'olive
poivre
sel

Pour la salade

50 grammes d'amandes effilées (torréfiées)
4 cuillères à soupe de jus de citron
1 pomme-grenade (les graines)
2 jeunes oignons (en rondelles)
1 cuillère à soupe de miel
200 grammes cresson
2 pains pita

Pour la sauce

2 cuillères à soupe crème au raifort
2 cuillères à soupe d' aneth (haché)
2 cuillères à soupe de jus de citron
120 grammes de yaourt grec
12 câpres

Méthode de préparation

Rincez bien le saumon à l'eau froide et séchez-le avec de l'essuie-tout. Mélangez l'aneth avec le jus de citron et un filet d'huile d'olive. Salez et poivrez. Badigeonnez-en le saumon. Déposez les filets de saumon avec la peau

vers le bas +/- 3 minutes sur la partie la moins chaude du barbecue et cuisez de façon à ce que la peau soit croquante. Retournez prudemment et cuisez encore 1 minute.

Grillez les pains pita sur le barbecue jusqu' à ce qu'ils soient bien croquants. Coupez-les en lamelles. Dans un plat mélangez les ingrédients pour la sauce. Salez et poivrez. Pour la salade mélangez le miel avec le jus de citron et l'huile pour salade et salez et poivrez. Disposez le cresson sur un plat et répartissez dessus les pépins de grenade, les amandes et les jeunes oignons. Aspergez avec le dressing au miel.

Servez le saumon avec la sauce à l'aneth, les lamelles de pain pita et la salade de cresson.

Astuce:

Adaptez toujours le temps de cuisson à l'épaisseur du saumon. Vous lui éviterez ainsi de dessécher.

Ustensiles de cuisine

Barbecue

