



Les plats principaux

Daube de saumon

Pour 4 personnes.

Ingrédients

250 grammes de ricotta
1 décilitre de lait
100 grammes de farine
poignée basilic (coupé en lamelles)
2 artichauts (frais)
200 grammes saumon (fumé)
2 cuillères à soupe d'huile d'olive
2 cuillères à soupe de pignons de pin
4 œufs
poivre
sel

Méthode de préparation

Coupez les artichauts de telle sorte qu'il ne reste que le cœur. Retirez la tige et du dessus coupez environ la moitié aux trois-quarts de telle sorte que vous ne conserviez que le fond. Coupez aussi les feuilles autour. Avec une cuillère retirez le 'foin' (l'intérieur poilu et fibreux). Coupez enfin une fine tranche de la base. Voilà, maintenant vous avez enfin le cœur d'artichaut : une tranche ronde et très fine sans feuilles ni foin ni morceaux durs. Faites cuire les cœurs d'artichaut 8 minutes dans l'eau avec un peu de jus de citron.

Entretemps incorporez les œufs et le lait à la ricotta, mélangez-y ensuite la farine et enfin le basilic. Salez et poivrez et laissez reposer un quart d'heure. Coupez le saumon fumé en morceaux.

Réchauffez l'huile d'olive dans une grande poêle et versez-y la pâte. Répartissez par-dessus les artichauts, le saumon et les pignons de pin. Faites cuire environ 4 minutes jusqu'à ce que la base soit légèrement brune. Retournez la crêpe et partagez-la en morceaux avec 2 cuillères.

Faites cuire encore 4 minutes en mélangeant les morceaux en permanence

Astuce : l'artichaut décolore vite. Cela ne change rien au goût mais la couleur brune est moins appétissante. Vous évitez cette décoloration en mettant les artichauts, juste après la découpe, dans de l'eau avec un peu de vinaigre ou de jus de citron jusqu'au moment de la préparation.

