



Plats d'accompagnement

Brochettes de saumon marinées au yoghourt

Pour 4 personnes.

Ingrédients

600 grammes saumon
125 grammes de yoghourt nature
2 cuillères à soupe de moutarde
1 cuillère à soupe d' aneth (hachée fin)
1 cuillère à soupe de persil (hachée fin)
1 citron
1 cuillère à soupe de grains de poivre (variés)
sel marin

Méthode de préparation

Mélangez ensemble 1 cc d'aneth, 1 cc de persil et ½ cc de sel de mer. Incorporez la moutarde au yoghourt et mélangez-y le reste de l'aneth et du persil. Assaisonnez avec le sel de mer, le jus de citron et les grains de poivre écrasés.

Divisez le saumon en petits blocs égaux. Enfilez les petits blocs sur des bois à brochette. Trempez-les 1 heure dans la marinade au yoghourt. Essayez autant que possible la marinade du poisson (à conserver comme sauce) et cuisez les brochettes seulement quelques minutes de chaque côté. Saupoudrez-les avec le mélange d'épices et sel et servez-les avec la sauce au yoghourt.

