



Poêlée de saumon mariné aux légumes

Temps de préparation: 15 minutes

Niveau: facile

Ingrédients pour 4 personnes:

2 pavés de saumon
2 cuillères à soupe de fleur de sel
1 cuillère à soupe de sucre roux
100g d'épeautre (prêt à cuire)
1 courgette
1 poivron jaune
4 tomates grappes
1 oignon
Le jus de 1 citron
10cl d'huile d'olive
Origan, sel et poivre



Préparation:

1. Décongeler et bien essuyer les pavés de saumon. Mélanger les 2 cuillères à soupe de fleur de sel avec la cuillère à soupe de sucre roux puis ajouter du poivre (environ 2 tours de moulin). Recouvrir les pavés de saumon avec cette préparation et laisser mariner au frais pendant 4 heures.
2. Couper en morceaux l'oignon, la courgette, le poivron puis les faire cuire 5 à 6 minutes dans une poêle avec un peu d'huile d'olive. Couper en morceaux les tomates et les ajouter au mélange épeautre-légumes. Assaisonner avec le jus de citron, l'huile d'olive, le sel et le poivre.
3. Pour finir, rincer et essuyer les pavés de saumon puis les poêler à l'huile d'olive 1 à 2 minutes de chaque côté.
4. Cuire l'épeautre dans un grand volume d'eau salée environ 15 minutes. Une fois l'épeautre cuit, l'égoutter et le laisser refroidir. Vous pouvez évidemment remplacer l'épeautre pour de riz ou des tagliatelles.
5. Servir le tout dans une assiette creuse avec un peu d'origan frais.