

## Saumon grillé au curry

servi avec des pommes acidulées, des épinards et du riz Basmati

- 600 g de filet de saumon
- 2 cuil. à soupe de pâte de curry, doux ou épicé
- Sel

### Préparation du saumon:

Dissoudre 100 g de sel dans un litre d'eau. Déposer le saumon dans l'eau et laisser macérer pendant 5 minutes. Cette méthode permet d'obtenir une chair plus ferme et une salaison homogène.

Etaler la pâte de curry sur une des faces du filet puis mettre le saumon au réfrigérateur pendant la préparation des pommes, des épinards et du riz.

Faire cuire le riz basmati selon les indications sur le paquet en calculant \_ verre de riz par personne. Il est possible d'ajouter une gousse d'ail dans l'eau de cuisson.

Ensuite, sortir les filets de saumon du réfrigérateur et posez - les sur le grill chaud ou les faire cuire à la poêle.



### Pommes acidulées

- 2 pommes vertes épluchées et coupées en dés (5 mm x 5 mm)
- 2 cuil. à soupe de sucre en poudre
- 100 g de beurre doux
- 40 cl de vinaigre de cidre

Dans une casserole, faire fondre le sucre avec le vinaigre et laisser réduire afin qu'il reste environ 10 cl. Ajouter les pommes coupées en petits dés, les retourner délicatement dans la sauce et faire cuire à feu doux. Quand les pommes sont tendres, incorporer le beurre et mélanger à l'aide d'un fouet ou d'une spatule en bois. Saler et poivrer selon votre goût.

### Epinards

- 300 g d'épinards frais
- 50 g de beurre
- 2 échalotes
- Un peu de salade
- Sucre

Laver et essorer soigneusement les épinards. Dans une grande poêle, faire revenir les épinards avec le beurre, les rondelles d'échalotes, l'ail, le sel et le poivre. Ajouter quelques feuilles de salade vers la fin de la cuisson. Afin d'ôter l'âcreté des épinards, ajouter un peu de sucre. Egoutter l'eau rendue par les épinards avant de servir.