

Coeur de saumon sauce chien

Ingédients pour 2 personnes

- 1 coeur de saumon de 250 gr
- Riz Basmati ou complet
- Poivrons pour accompagner le riz
- 1 oignon jaune
- 10 cl de vin blanc sec et fruité
- 6 tiges de persil (de préférence plat)
- 3 tiges de cives
- 3 gousses d'ail dégermées
- 1 petit oignon
- 1 petit piment Végétarien
- 1 citron vert (Jus + zestes)
- 10 cl d'eau frémissante
- 1 Morceau de tomate (facultatif)
- 4 cuillères à soupe d'huile de Tournesol
- Fleur de sel - poivre au moulin (si nécessaire)



Étapes

- Laver le persil, éplucher l'oignon et les cives. Les laver.
- A l'aide d'un couteau, couper très finement le persil, faire la même chose avec les cives et l'oignon.
- Couper le piment en minuscules petits morceaux.
- Eplucher l'ail et la ciseler également au couteau
- Mettre le tout dans un saladier
- Laver les poivrons et les ciseler finement.
- Eplucher l'oignon jaune et le ciseler.
- Mettre un filet d'huile dans une sauteuse, ajouter les oignons puis, lorsque ceux ci sont dorés ajouter les poivrons. Cuire une dizaine de minutes.
- Ajouter le riz e arroser le tout de vin blanc. Cuire jusqu'à ce que le riz soit cuit en ajoutant régulièrement de l'eau. Lorsque riz est complètement cuit, débarrasser dans un plat.
- Mettre le contenu du saladier dans un bocal, ajouter l'huile, les zestes de citron et le jus de citron. Faire chauffer l'eau.
- Laver la tomate, retirer les pépins et la couper en petits morceaux et l'ajouter. Lorsque l'eau frémit, l'ajouter dans le bocal, Saler, bien mélanger le tout.
- Griller le coeur de saumon dans une poêle très chaude et avec un mince filet d'huile. Le cuire au goût et en fonction de son épaisseur.
- Une fois Le saumon cuit, le présenter dans un plat avec des rondelles de citron vert.
- Ajouter sur le dessus de la sauce chien. Servir le reste de celle ci à part.
- Déguster avec le riz aux poivron sur lequel on ajoute éventuellement un peu de sauce chien.

