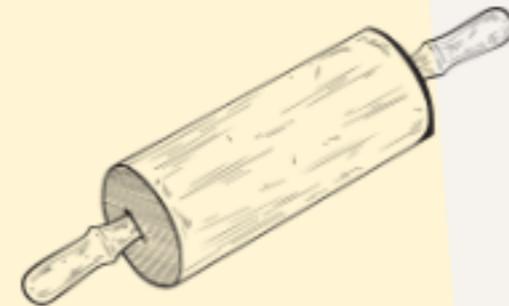


# Coeur de saumon sauce chien

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)



## Etapes

- 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 et 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 frémira, 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 poivrons sur lequel on ajoute éventuellement un peu de sauce chien.