

# Saumon mariné à l'aneth et salade de fenouil

## Accord du sommelier



Un vin blanc de Pouilly-Fumé, aux notes d'agrumes et de fruits à chair blanche.

Il s'accorde merveilleusement bien avec des plats légers aux agrumes et les poissons fumés.

Servir à 11 – 13°C



### TEMPS DE PRÉPARATION

30 minutes

### PORTIONS

6 personnes

## INGRÉDIENTS

- 500 g de saumon (1 petit filet)
- 100 g de gros sel
- 100 g de sucre
- 1 botte d'aneth
- Du poivre
- 2 fenouils
- 1 pamplemousse
- 1 orange
- 1 citron vert
- 4 cuillères à soupe d'huile d'olive

# PRÉPARATION

## LA VEILLE :

1 - Commencez par préparer votre poisson : Retirez la peau et les arrêtes si il y en a. Retirez ensuite délicatement la partie grisâtre qui se trouve sous la peau du saumon afin que vos tranches soient plus jolies à la découpe.

2 - Dans un bol, mélangez le sel, le sucre. Ajoutez quelques tour de moulin à poivre, et l'aneth hachée.

3 - Placez la moitié du mélange sel/sucre dans un plat. Ajoutez le filet de saumon puis recouvrez le avec le reste de la marinade.

Filmez votre plat et laissez votre saumon mariner pendant 12h à 24h.

---

## LE JOUR J :

4 - Lavez les fenouils et coupez les en deux (de haut en bas). Retirez le cœur puis taillez les fenouils en fines lamelles. Ajoutez quelques zestes d'orange, de citron vert.

5 - Préparez des segments de pamplemousse et d'orange en gardant le jus des fruits pour assaisonner la salade.

Astuce : Commencez par couper les extrémités du fruit (la base et le chapeau) pour avoir une surface plane. Passez ensuite la lame de votre couteau du haut vers le bas pour éliminer la peau épaisse et le ziste en une seule fois en suivant la courbe du fruit. Il faut voir la chair à vif du fruit. Procédez ainsi sur toute la surface du fruit.

Puis prenez le fruit dans votre main et faites passer la lame du couteau entre deux membranes du fruit jusqu'au cœur, pour ne garder qu'un morceau de chair. Recommencez ainsi sur tout le fruit.

6 - Assaisonnez le fenouil avec du sel, du poivre, l'huile d'olive, le jus des segments d'orange et de pamplemousse et un trait de jus de citron. Ajoutez les morceaux d'agrumes.

7 - Rincez et séchez le saumon. Taillez le en fines tranches et servez le avec la salade de fenouil.

Auteur de la recette : Capucine Stauff - Compte Instagram : @capfood\_paris