

Filet de saumon fumé.

Si vous cherchez un poisson maigre, légèrement rosé et ferme, tournez-vous vers les saumons élevés en Norvège. Si, à l'inverse, vous préférez un saumon plus orangé, plus gras et à la chair tendre et beurrée, le saumon d'Écosse est fait pour vous. On ne répétera jamais assez, mais le saumon de Norvège a d'énormes qualités nutritionnelles ! Outre sa forte teneur en protéines, vitamines et antioxydants, ce poisson gras est très riche en oméga 3. Et si vous ne le saviez pas avant, les oméga 3 sont des acides gras indispensables à notre organisme.

Ingrédients :

Recette pour 1 filet de 1.6 kg environ

1 kg de sucre

2 kg de sel

Aromates et poivre selon goûts.

J'utilise de l'aneth, de l'estragon, du laurier, du poivre et un mélange 5 baies.

La badiane est aussi très bien pour cette recette

Préparation :

1. Ecailler le filet de saumon par le poissonnier.
2. A l'aide d'une pince à arrêtes, retirer les arrêtes du filet.
3. Faire un mélange avec 2 kg de gros sel (de Noirmoutier pour moi) et 1 kg de sucre
4. Au fond d'un plat inox dans lequel tient le filet, mettre une couche du mélange sel/sucre.
5. Poser le filet de saumon dessus, côté peau en dessous.
6. Poivrer légèrement la chair du saumon. Mettre vos aromates sur la chair
7. Recouvrir le filet avec le reste du mélange sel/sucre en faisant une couche plus fine côté queue et plus épaisse côté tête.
8. Recouvrir le plat d'un film alimentaire et le mettre au frigo pour 8h.
9. Au bout des 8h, sortir le filet du sel et le rincer rapidement sous l'eau froide pour retirer tout le sel collé dessus. Bien essuyer avec du papier absorbant.
10. Remettre au frigo sur une grille sans le filmer pendant 12h.
11. A ce stade-là, le saumon est prêt à être consommé et peut être mis directement sous vide pour être consommé dans les 15 jours.
12. Après les 12h de séchage, fumer le saumon pendant environ 8 à 12 h.
13. Après fumage, emballer le saumon sous vide ou dans du film alimentaire et le remettre au frigo pour 24h afin que la fumée se répartisse correctement dans les chairs. Vous pouvez consommer le saumon sous vide au frigo, pendant 10 à 12 jours. Il peut également être congelé sous vide sans problème. Si vous aimez un goût fumé plus prononcé, laisser reposer votre filet pendant 12h au froid, puis fumez-le ensuite 12h de plus.

