



# Saumon en pâte à sel

## Ingédients

- 6 darnes de saumon de 150 g
- 60 g de beurre
- 4 cuillères à café de thym
- Sel - poivre
- 450 g de farine
- 200 g de gros sel

facultatif : quelque feuilles de salade (laitue)

## Matériel

- 1 saladier
- 1 assiette
- 1 fourchette
- 1 appareil de cuisson à la vapeur tel que couscoussier. Sinon prendre un fait-tout et
- 1 passoire pouvant se placer à l'intérieur.
- 1 balance

## Technique

• Cette recette permet de cuire à l'intérieur d'une pâte à sel que l'on ne mange pas !

### Préparation de la pâte

- Dans le saladier mélanger la farine et le sel.
- Ajouter un verre d'eau et bien mélanger pour obtenir une pâte. La laisser reposer 5 minutes.
- Diviser la pâte en trois. Puis l'étaler.

### Confection des aumônières

- Enduire chaque darne de beurre et de thym.
- Envelopper les darnes deux par deux avec de la pâte pour former une poche.

### Cuisson

- Au fond du fait-tout verser 1/2 litre d'eau.
- Vérifier que la passoire ne touche pas le niveau d'eau.
- Placer les trois aumônières dans la passoire.
- Eviter qu'elles se touchent.
- Placer la passoire dans le fait-tout. Le fermer avec un couvercle.
- Faire cuire à feu moyen 45 minutes en vérifiant de temps en temps le niveau de l'eau.

### Truc du chef

- Mettre une feuille de salade sous chaque aumônière afin d'éviter qu'elles ne collent.
- Ne pas saler le saumon.

### Suggestions

- Ce poisson cuit à l'étouffée garde tout son parfum : le déguster avec un filet de citron, un peu de riz créole et une salade.