



SAMEDI SOIR...

Samedi soir, mon amie J a fêté son anniversaire à l'atelier ! Une douzaine de joyeuses copines réunies pour cette belle occasion ont cuisiné ensemble un menu que nous avons déterminé ensemble. Un moment de belles rencontres, de convivialité et pour moi, un moment inoubliable : c'est le premier atelier aussi important que j'animais ! Quel privilège, bonheur mais surtout quelle responsabilité ! Que d'émotions aussi ! Une super soirée qui présage de beaucoup d'autres très beaux moments à partager !

Parmi les délices préparés, nous avons réalisé ce plat qui, j'en suis sûre, a fait l'unanimité parmi les convives.

Le saumon, sauce poireaux et chicons à la crème de coco, vapeur de céleri rave et ribambelle de betteraves, sauce crue coriandre tamari

Pour 4 personnes :

4 filets de saumon de 100 gr

1 poireau (le blanc)

2 chicons

2 c à c d'huile de coco

1 c à c de curry

1 échalote

½ gousse d'ail

½ botte de coriandre

Piment d'Espelette

½ céleri rave

1 betterave

1 c à s de tamari

Huile d'olive

Fleur de sel



Détaille les poireaux et les chicons grossièrement ainsi que l'ail et l'échalote. Coupe le céleri rave en tranches, passe la betterave au rouet. Si tu n'en as pas, tu peux toujours les râper, c'est très joli aussi. Cuis le tout 25 minutes à la vapeur. 8 minutes avant la fin, ajoute les filets de saumon.

Pendant ce temps, prépare la sauce crue : coupe la coriandre finement, ajoute le tamari, le piment d'Espelette et 4 c à s d'huile d'olive. Prépare la sauce cuite : mixe l'ail, l'échalote, les poireaux et les chicons avec l'huile de coco et le curry. Dispose la sauce cuite dans le fond des assiettes, dépose une tranche de céleri rave, ensuite le poisson, les betteraves et termine par 1 c à s de sauce crue.

Toi aussi, **viens tester un atelier** ! Si tu n'es pas encore inscrit, consulte [la liste des cours](#) et remplis le formulaire. Une petite précision par rapport au **cours en cycle** (1 cours/mois pendant 5 mois) : tu peux t'inscrire au premier en guise de test et ensuite décider si tu poursuis. Attention, ne tarde pas trop, le premier commence le mardi 14 février (mais quelle belle occasion de fêter son valentin ou sa valentine !!), et ensuite, jeudi 16, samedi 18...

A bientôt pour de belles aventures culinaires !



LE RÔTI DE SAUMON FARCI AU FROMAGE D'OLÉAGINEUX

Si, dans la bande d'affamés qui s'installe à ta table tu comptes des sceptiques, cette recette risque de mettre tout le monde d'accord : c'est délicieux !

J'avais l'habitude de préparer ce rôti de saumon avec de la ricotta auparavant, c'est donc naturellement que je l'ai remplacée par un fromage d'oléagineux, dont je t'ai déjà présenté une recette [ici](#) (celle-ci est un peu différente, comme ça, tu pourras toi-même créer ta propre recette ensuite). Le mélange saumon, fromage, tomates séchées et estragon frais ne peut que susciter l'unanimité. J'entends déjà d'ici les petits estomacs affamés réclamer ton « fameux saumon ».

Comme il y a plusieurs choses à préparer, mettons-nous au travail immédiatement.

Le fromage d'oléagineux :

1/2 tasse de noix de cajou ayant trempé 6h

1/4 de tasse de pignons de pin

1/4 de tasse de pistache ayant trempé 6h

1 bouquet d'herbes de ton choix. Moi, j'ai employé de la cressonnette.

1 c à s de levure noble (optionnel, je n'adore pas son goût, mais si tu aimes, tu peux en mettre plus)
un peu d'eau et d'huile d'olive.

Mixer tous les ingrédients. Ajoute de l'eau en fonction de la consistance souhaitée. Tu risques d'avoir trop de fromage pour la recette, tu pourras alors en tartiner quelques tranches de pain des fleurs le lendemain midi.

Il faut être un minimum organisé pour faire tremper les oléagineux, mais c'est clairement une question d'habitude. Disons que quand tu as envie de réaliser cette recette, tu dois y penser le matin.

Le rôti :

1 morceau de saumon de 300 g

des tomates séchées que tu as préparées de tes petites mains en suivant [la recette ici](#)

de l'estragon frais

sel et poivre

Coupe le saumon en deux et enduis un morceau de fromage d'oléagineux, recouvre-le de tomates séchées. Personnellement, j'en ai utilisé une bonne dizaine parce que j'adore ça. Tu peux bien sûr en mettre moins.

Saupoudre de l'estragon coupé en morceaux.

Sale et poivre.

Referme le « sandwich » à l'aide de l'autre morceau que tu places tête bêche pour que ça tienne correctement. Si tu as affaire à un saumon récalcitrant, tu peux toujours utiliser du fil alimentaire pour le « saucissonner ».

Au-dessus, pour « gratiner » le rôti, saupoudre de *chapelure d'oléagineux*. Pour la réaliser, je mixe (mais pas trop finement pour qu'il y ait encore des morceaux) des pistaches, des pignons, des noix de cajou, des graines de tournesol, de courge et de fenouil. Je la conserve dans un bocal et j'en ai

toujours à portée de main.



Enfourne à 180° pendant 20 minutes. Tu peux aussi « gratiner » ta croûte quelques minutes sous le grill (et sous surveillance !).

J'aime quand le saumon est encore rosé en son cœur pour que ce ne soit pas trop sec. Je sers ce délice avec une petite salade assaisonnée très simplement, pour avoir un peu de « fraîcheur » dans l'assiette. Laisse parler tes envies du moment.

Régale ta tribu !