



## LA RECETTE DU CHEF

### SAUMON RÔTI AUX HERBES, RIZ ORIENTALE ET SALADE D'ÉPINARD AU NOIX

#### POUR 1 PERSONNE

Préparation 10-15 min.  
Cuisson 15 min.

#### INGREDIENTS

- 100-120g de saumon
- mélange d'herbes  
100g:  
estragon, cerfeuil,  
persil plat, basilic
- 1 cuillerée d'aneth en  
pluche
- 1 cuillère à soupe  
d'huile d'olive

#### RIZ ORIENTAL:

- 20g de riz basmati
- Petit poivron rouge  
épluché 40g
- Petite tomate émondée  
20g
- 4 champignons de  
Paris 20g
- 1 cuillère à dessert  
de raisins secs 5g
- 1 oignon haché fin 15g
  - petits pois 20g
  - 1 cuillère à soupe  
d'huile de colza
  - sel, poivre

#### SALADE D'ÉPINARD:

- une belle poignée  
d'épinard frais
- une petite portion  
de noix
- huile de colza, vinaigre
  - moutarde
  - sel, poivre

#### MARCHE A SUIVRE:

##### Saumon rôti aux herbes:

Passer le mélange d'herbes à la centrifugeuse pour obtenir 5g de jus.

Ôter la peau du saumon, saler et faire cuire doucement dans une poêle antiadhésive, sans jamais le retourner. La cuisson se fait par le dessous.

Pour une épaisseur de 7-8 cm, faire cuire 5-8 minutes. Lorsque le saumon est cuit à moitié de sa hauteur, le retirer du feu.

Mettre le saumon sur une assiette, poivrer légèrement, mouiller avec une cuillerée d'huile d'olive, déposer les pluches d'aneth et verser autour le jus d'herbes.

##### Riz à l'orientale:

Préchauffer le four au maximum. Enfourner le poivron et, dès que la peau commence à griller, le sortir, le mettre dans un sac plastique. Le frotter pour enlever la peau, puis l'ouvrir pour sortir les graines.

Emonder la tomate et enlever le pédoncule.

Faire tremper les raisins secs dans de l'eau.

Découper tous les ingrédients en petits dés et mélanger avec l'oignon haché.

Faire cuire le riz et les petits pois (+ ou - 10 min).

Après la cuisson, bien égoutter, puis les mélanger avec les ingrédients, saler, poivrer.

##### Salade d'épinard aux noix:

Faire la sauce en mélangeant, en premier, la moutarde, le sel, le poivre et le vinaigre. Puis ajouter l'huile de colza. Verser les épinards et les noix.



#### LES ASTUCES DU CHEF :

Le mélange d'herbes, pour le saumon, vous pouvez aussi simplement les hacher avec une paire de ciseaux dans un verre.

Pour le poivron, vous pouvez en acheter en conserve déjà épluché.