DENNER

Filets de saumon à la sauce au vin blanc avec salade de crudités en spirale

Mmm, du saumon, un poisson tellement polyvalent… Aujourd'hui, ce sera une variante peu calorique avec une merveilleuse sauce au vin blanc et à l'estragon.

Peu calorique signifie tout simplement pauvre en glucides. Les gens qui se nourrissent sainement, mais qui veulent rester mince, suivent souvent ce régime alimentaire. La viande, le poisson, le tofu, etc. sont donc permis, mais sans garniture riche en glucides. A long terme, ce régime ne serait rien pour moi, car j'aime trop les pizzas, les pâtes et compagnie, et j'aurais sans doute encore faim après un repas sans accompagnement consistant. (Pour ceux qui sont du même avis, servez tout simplement du riz sec avec ce plat…)

De temps à autre, par exemple avant une grande fête ou si on veut faire bonne figure en bikini ou qu'on veut perdre un peu de poids, un régime peu calorique n'est pas une mauvaise idée. Un autre avantage d'une garniture légère comme cette salade de crudités est qu'on se concentre entièrement sur le goût du saumon et de sa sauce tellement délicieuse qu'on voudrait la boire!

- 600 g de filet de saumon
- 1 petit oignon haché
- 1 dl de vin blanc
- 1 dl de demi-crème
- 1/2 citron (jus)
- 1 morceau de beurre
- 3 à 4 brins d'estragon
- 1 à 2 brins d'aneth
- Huile de tournesol
- Sel, poivre

- 2 carottes
- 1 concombre
- 1/4 radis blanc
- 3 cs d'huile d'olive
- 1/2 citron pressé
- 1 cs de vinaigre balsamique foncé

- 1 cc de moutarde
- 1 cc de miel
- Sel, poivre

1. Réchauffez lentement l'oignon et l'estragon dans le beurre.
2. Déglacez avec le vin blanc et le jus de citron, puis assaisonnez.
3. Laissez mijoter rapidement et ajoutez la crème. Faites bouillir une nouvelle fois.
4. Découpez les carottes, le concombre et le radis blanc en spirales, préparez la sauce à salade avec les ingrédients susmentionnés.
5. Enduisez le saumon avec du sel et du poivre et le citron pressé.
6. Rôtissez le filet de saumon dans de l'huile d'olive des deux côtés pendant 1 à 2 minutes.
7. Décorez avec l'aneth avant de servir.

Préparation: environ 30 minutes