



# Julie Zyromski

## Saumon facile à 4 ingrédients

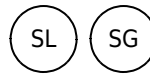
Portions: 2 filets de saumon

Préparation: 15 minutes

Cuisson: 14 minutes



2



### Ingrédients

2 filets de saumon d'environ 250 g (8 oz), avec la peau  
Gros sel, en quantité suffisante pour couvrir le saumon  
45 ml (3 c. à soupe) de gingembre frais, broyé  
45 ml (3 c. à soupe) de cassonade  
Le zeste d'un citron  
Poivre du moulin, au goût

### Étapes

1. Déposez vos filets de saumon dans une assiette et couvrir de gros sel. Chaque côté des filets devraient être couverts de sel.
2. Laisser reposer les filets au réfrigérateur un minimum de 2 heures, mais pas plus que 3 heures. Le saumon est prêt lorsque la chair a commencé à changer de couleur et qu'elle est plus ferme au toucher.
3. À l'eau froide, bien rincer les filets pour enlever le sel, puis éponger à l'aide de papier essuie-tout. Remettre sur l'assiette, poivrer généreusement et réserver.
4. Mélanger ensemble dans un bol le gingembre, la cassonade et le zeste de citron, puis presser la marinade sur les filets en couvrant tous les côtés.
5. Remettre au réfrigérateur pendant au moins 1 heure, ou jusqu'à ce que le restant du repas soit prêt. Vous ne pouvez pas faire mariner trop longtemps, plus c'est long, mieux c'est.

Deux options de cuisson

A- Au BBQ, vous aurez besoin d'une planche de cèdre pour le BBQ que vous aurez fait tremper dans l'eau pendant un minimum de 2 heures. Ces planches se trouvent dans la section BBQ des supermarchés, à défaut, privilégiez la cuisson au four.

Déposer les filets sur la planche du côté peau et cuire au feu indirect environ 15 minutes, pour que le saumon soit encore rosé à l'intérieur.

B- Au four, préchauffer le four à 400°F et déposer les filets sur une plaque à cuisson munie d'un papier parchemin. Cuire au four environ 15 minutes, pour que le saumon soit encore rosé à l'intérieur.