

Saumon mariné et rôti à la vanille et sa sauce à la vanille



Pour ce mercredi je vous propose du saumon ! Une délicieuse recette que j'ai inventée. Le saumon avec la vanille est vraiment une très belle association qui ravie les papilles ! Depuis longtemps j'avais envie de tester la vanille dans une recette salée et je dois dire qu'avec le saumon c'était une très bonne idée !

Pour 5 personnes

Ingrédients:

1 saumon vidé et étêté

1 gousse de vanille

2c. à soupe d'eau

2c. à soupe d'huile d'olive

200g de crème fraîche allégée à 3% de MG

2 pincées de sel

Poivre

Préparation:

Coupez le saumon en deux dans le sens de la longueur. Coupez des pavés dans celui-ci, puis coupez de fine tranche dans le reste du saumon.

Mettez les morceaux et les pavés dans un saladier, ajoutez-y l'eau, l'huile d'olive et les graines de la moitié de la gousse de vanille, mélangez et couvrez d'un film alimentaire. Réservez au réfrigérateur toute une nuit.

Le lendemain, dans une casserole faites chauffer à feu doux la crème fraîche avec la gousse de vanille grattée, le sel et le poivre.

Tout en même temps, faites chauffer un gril, quand il est bien chaud, faites cuire les morceaux et pavés de saumon environ 3 à 5min de chaque côté. Retirez la gousse de vanille dans la crème chaude.

Servez le saumon avec la sauce à la vanille dessus.