

Saumon sauce vierge



Temps de préparation :

5 minutes



Temps de cuisson :

10 minutes



Temps total :

15 minutes

Pour cette recette, il te faut (pour env. 2 personnes) :

500 g de saumon frais

1 gousse d'ail

2 tomates

2 c.c. d'herbes de Provence

3-4 c.s. d'huile d'olive extra-vierge

Sel

Basilic

2 c.c. d'huile pour cuisson
([ghee](#) idéalement)



Pour réaliser la recette :

1. Préparer la sauce vierge (=sauce à base d'huile d'olive) en détaillant les tomates en petits dés et en les plaçant dans un bol
2. Dans le bol, ajouter encore :
 - Du basilic ciselé
 - De l'huile d'olive
 - Une gousse d'ail écrasée ou émincée
 - Des herbes de Provence
 - Du sel

Mélanger et la sauce vierge est prête

3. Saler le saumon frais côté chair
4. Faire chauffer 2 c.c. d'huile pour cuisson dans une poêle et lorsque celle-ci est bien chaude, faire griller à feu vif le saumon env. 3 minutes côté peau puis baisser le feu et cuire encore env. 5 minutes avant de le retourner côté chair et de le cuire encore env. 3 minutes
5. Napper le saumon de la sauce vierge et servir par exemple avec un écrasé de pomme de terre à l'huile d'olive comme ici

Coin des astuces

- La sauce vierge est une sauce à base d'huile d'olive contenant des dés de fruits (mangue, pomme, pastèque ...) et/ou de légumes (fenouil, tomate, courgette, ...) ainsi que des condiments comme de l'ail, des herbes et du sel
- Ce genre de poisson grillé s'accompagne également très bien avec une sauce [caviar poivron et noix de cajou](#)