

Pavé de saumon au garam massala

Pour 4 personnes

30 ml (2 c. à soupe)	huile d'olive
250 ml (1 tasse)	poireau émincé
250 ml (1 tasse)	oignon émincé
250 ml (1 tasse)	courgette coupée en julienne
60 ml (4 c. à soupe)	jus de citron
4 pavés 150 g	saumon
45 ml (3 c. à soupe)	garam massala
Au goût	sel, poivre du moulin
60 ml (4 c. à soupe)	vin blanc

Préchauffer le four à 400° F.

Dans une sauteuse, faire chauffer l'huile à feu moyen. Faire suer le poireau et l'oignon durant 2 à 3 minutes. Ajouter la julienne de courgette et continuer la cuisson durant 2 minutes ou jusqu'à ce que les légumes soient tendres. Retirer et laisser refroidir.

Arroser les pavés de saumon avec le jus de citron, réserver 10 minutes au réfrigérateur. Saupoudrer le saumon avec le garam massala, le sel et le poivre du moulin.

Huiler légèrement un plat à gratin de grandeur appropriée. Étendre les légumes dans le plat, assaisonner de sel et poivre. Déposer les pavés de saumon sur les légumes, arroser de vin blanc. Placer au four 15 minutes.

Servir.

Pour bien apprécier le saumon, il est préférable de le cuire légèrement rosé à l'intérieur. Éviter de trop le cuire.

Garam massala

Garam signifie littéralement "chaud" en langue Hindi.

C'est un mélange qui a pris naissance dans le Nord de l'Inde mais son utilisation s'est répandue dans le pays. Contrairement au curry dans lequel on cuit les ingrédients, le garam massala est ajouté en fin de cuisson.

En Inde, on le broie à la dernière minute pour assaisonner les volailles et les plats de riz et on l'échauffe quelques minutes dans la poêle pour en exacerber les saveurs.

Cannelle, clous de girofle, poivre noir, cardamome noire, laurier, feuille de cannellier, poudre de fenouil, cumin, coriandre, macis.