



Saumon mariné au fenouil

- Par [vision-plaisir](http://www.vision-plaisir.fr)

Manger du saumon frais ou mariné. Dans cette recette, je vous propose en version mariné, rafraîchissant et idéal pour commencer un repas en douceur.

Ingrédients:

- 1 filet de saumon d'environ 1.50kg
- 30g d'aneth + 15g pour la présentation
- 560g de sucre cristal
- 460g de gros sel gris
- 10g de poivre concassé
- citron

| | |
|----------------|------------------|
| Recette | 10-12 |
| pour: | personnes |



Réalisation:

Demander à **votre poissonnier** un filet de saumon d'écosse. Pour réaliser un saumon mariné, il faut absolument ôter les arêtes. Soit vous ôtez **vous-même les arêtes** , soit vous demandez à votre poissonnier de le faire pour vous. Les arêtes du saumon s'enlèvent facilement avec une pince à épiler. Il n'est pas obligatoire d'ôter les écailles du poisson.

Dans un grand récipient, **mettre le gros sel** , le sucre cristal, le poivre concassé et les 30 g **d'aneth hachée** . Bien mélanger l'ensemble. Disposer au fond d'un grand plat une couche de la marinade. Déposer dessus le filet de saumon côté peau. Verser le reste de la marinade et filmer le plat. Laisser deux jours dans cette marinade au réfrigérateur. Ensuite, ôter l'excédent de marinade et passer sous un filet d'eau le filet de saumon. Bien l'éponger, l'envelopper dans un film alimentaire et le laisser deux ou trois jours au réfrigérateur avant de l'utiliser.

Pour le tranchage , il faut utiliser un **grand couteau fin** et pas très large. Ces couteaux porte le nom de couteau trancheur. Commencer par le **côté tête** . Il faut faire des va-et-vient réguliers et sans trop appuyer sur la chair du saumon. Couper le filet en réalisant des tranches fines de biais. Voir la vidéo pour plus de compréhension.



Le fenouil vient de l'Asie est aussi appelé fenouil bâtard. A l'époque des gladiateurs, le fenouil était signe de vitalité et apportait la force nécessaire pour combattre son adversaire. Cette plante de la famille des apiacées préfère les climats chauds. La récolte des graines est séchée et utilisée pour la réalisation d'huiles essentielles. **On préférera utiliser son feuillage dans des préparations fraîches.** Comme salade composée, assaisonnement complémentaire ou dans les marinades.

