

les recettes d'Alice

Darnes de saumon grillées en vinaigrette



4 personnes



Traditionnel



Plat annuel



Economique



20 minutes



10 minutes



facile

Ingrédients

4 darnes de saumon	1/2 citron
100 gr de tomates cerise	1 oignon
40 gr d'olives noires dénoyautées	1 grosse tomate
1 c à s de câpres	4 brins de persil plat
2 courgettes,	6 c à s d'huile d'olive
	3 c à s de vinaigre balsamique

Matériel nécessaire

1 gril 1 éplucheur à tomate 1 mandoline

Préparation et réalisation

- 1- Laver les courgettes et les tailler en tranches un peu épaisses à la mandoline. Rincer et éponger les darnes de saumon.
- 2- Badigeonner les courgettes et les darnes d'huile, les assaisonner et les faire cuire au gril ou à la poêle en plusieurs fois.
- 3- Eplucher la tomate avec l'éplucheur, l'épépiner et la hacher.
- 4- Eplucher et émincer l'oignon. Mélanger dans un bol les olives hachées, les oignons, les câpres, le persil haché, la tomate, le jus du demi citron, assaisonner et ajouter 2 c à c d'huile.
- 5- Faire chauffer un filet d'huile dans une casserole puis ajouter les tomates cerise, les cuire 4 min et déglacer au vinaigre, assaisonner.

Conseils et astuces

Dresser les darnes et les courgettes puis ajouter dessus la vinaigrette et les tomates déglacées.

Alice Délice

