

# Saumon du Pacifique

## Aneth et citron

Décongeler 4 filets de saumon du pacifique, la veille au réfrigérateur ou la journée même dans l'eau froide. Ne pas utiliser l'eau tiède ou chaude qui est mauvaise pour la prolifération des bactéries.



Pour économiser du temps vous pouvez remplacer la sauce maison par une sauce Aneth et citron du commerce.

### Ingrédients (avec la sauce maison):

- 4 filets de saumon du pacifique
- Sel et poivre
- Huile de canola
  
- 3 c. à soupe de beurre
- 1 c. à soupe de farine tout usage
- 1 c. à soupe de farine de maïs
- 2 c. à soupe d'aneth frais, haché finement
- 3 oz de crème à cuisson ou de crème fraîche
- 1 ½ c. à soupe de jus de citron
- ½ c. à thé de sel
- ¼ c. à thé de poivre
- 1 œuf à la température de la pièce.

### Préparation et cuisson : (Sauce)

1. Faire fondre le beurre à feu doux dans une petite poêle, retirer du feu dès qu'il commence à mousser.
2. Combiner les deux farines dans le beurre, à la fourchette, pour en faire une pâte lisse.
3. Ajouter l'aneth à la pâte et bien mélanger.
4. Ajouter le quart de la crème et battre au fouet jusqu'à ce que le mélange soit lisse, puis ajouter le reste de la crème.
5. Ajouter le jus de citron jusqu'à l'obtention d'un mélange lisse.
6. Saler et poivrer et retourner sur le feu à basse température en battant constamment jusqu'à épaississement.
7. Dans un petit bol, bien battre l'œuf avant de l'ajouter à la sauce. Puis, ajouter à la sauce en battant au fouet.
8. Laisser la sauce reposer 5 minutes avant de servir afin de lui permettre d'épaissir un peu.

### Préparation et cuisson : (Saumon)

1. Saler, poivrer et huiler les filets.
2. Chauffer le gril à deux degrés différents, un côté très chaud, l'autre modéré.
3. Préparer la sauce à l'aneth et au citron, puis réserver au chaud.
4. Saisir et quadriller les filets des deux côtés sur la partie chaude, puis les transférer au côté moins chaud. Terminer la cuisson de cette façon de 10 à 12 minutes.
5. Servir les filets sur un fond de sauce à l'aneth et au citron, accompagnées de pommes de terre nature et de légumes au choix.