

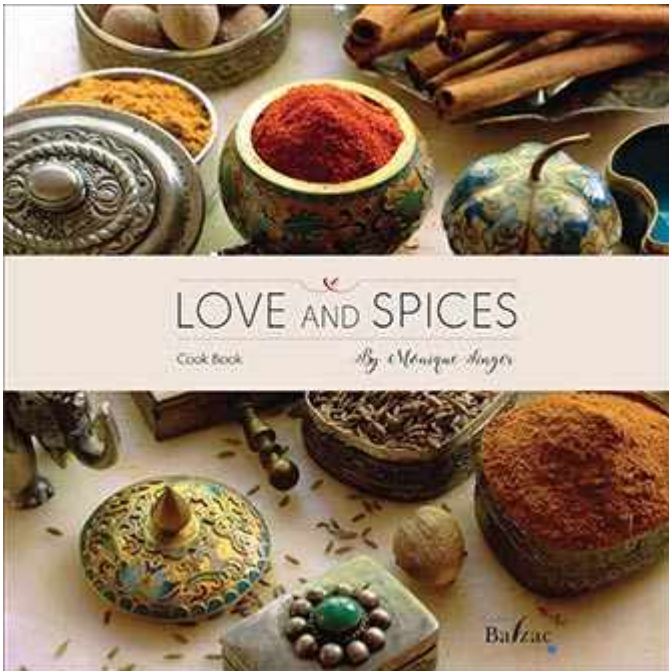


Amour et épices : Saumon saisi avec réduction de pamplemousse

## Description

**Délicieux par une journée d'été, servi avec un vin blanc frais**

Recette par **Monique Singer**



Il nous fait plaisir de vous offrir avec cette nouvelle série des exemples de recettes de [Love and Spices](#), un livre de cuisine en anglais magnifiquement illustré par **Monique Singer**. Avec cette série, vous découvrirez des recettes uniques dédiées à la cuisine aux épices, allant des hors-d'œuvre aux desserts.

Monique Singer sait faire parler, chanter et danser les épices ! Dès son plus jeune âge, aux côtés de sa grand-mère



et de ses sœurs, elle a appris à créer une cuisine délicieuse et originale avec ses sens, ses mains et tout son amour.

De la table de sa famille aux fêtes de la jet-set qu'elle a organisées à New York, Los Angeles, au Venezuela, en Espagne, en Haïti et en Asie, peu importe l'aménagement, la fonction, l'atmosphère ou le style, la cuisine de Monique a laissé son empreinte sur les papilles des gens.

Bon appétit !

## Saumon saisi avec réduction de pamplemousse

Temps de préparation : 40 min | Temps de cuisson du poisson : 15 min | Temps de cuisson de la peau : 30 min |  
Préchauffage du four à 400°F/200°C | Rendement : 2 portions

- 2 filets de saumon épais
- 1 pamplemousse, en jus
- 1 pamplemousse, en segments
- 1 cuillerée à soupe de thym frais, haché
- 1/4 de tasse / 60 ml de vin blanc
- 3 cuillères à soupe d'huile d'olive
- 1 orange, zeste
- 1 cuillère à café de sel
- 1 cuillère à café de poivre blanc fraîchement moulu
- Une pincée de Cayenne
- Une pincée de noix de muscade

### PEAU CRISTE

- 2 morceaux de peau de saumon pour le croustillant

Lavez bien et enlevez toutes les écailles, puis séchez-les en les tapotant.

Disposez un grand morceau de papier d'aluminium, assez grand pour couvrir les peaux.

Placez un grand morceau de papier parchemin sur la feuille d'aluminium.

Placez les peaux côte à côte sur le papier parchemin, en laissant un peu d'espace entre elles.

Saupoudrez les peaux d'une pincée de sel, de poivre et de noix de muscade.

Ensuite, arrosez d'1/4 de cuillère à café d'huile d'olive.

Repliez le papier parchemin et recouvrez les peaux d'une feuille d'aluminium.

Faites croustiller au four pendant 30 minutes.

Retirez les peaux du papier parchemin et mettez-les de côté.

### SAUCE

Dans une casserole, mélangez le jus de pamplemousse, le zeste d'orange, le thym, le vin, le sel, le poivre et 1 cuillère à café d'huile.

Laissez mijoter jusqu'à réduction et réserver.

### POISSON

Faites mariner le poisson dans la sauce réduite pendant environ 30 minutes.

Pendant ce temps, dans une poêle, faites chauffer 1 cuillère à soupe d'huile, retirez le poisson de la marinade.

Saisir pendant environ 2 à 3 minutes de chaque côté jusqu'à ce qu'il soit doré.



---

Versez à nouveau la sauce réduite sur le poisson.  
Faites rôtir au four pendant 10 minutes supplémentaires puis retirez du four.  
Garnir de segments de pamplemousse et recouvrir d'une peau croustillante.

#### SEGMENTS DE PAMPLEMOUSSE

A l'aide d'un couteau dentelé, coupez autour du pamplemousse, au lieu de plonger le couteau.  
Placez-le à angle droit avec la pointe vers le centre.  
Coupez le fruit à l'endroit où la pulpe et l'écorce se rejoignent.  
En sciant doucement, faites le tour du fruit.  
Tranchez soigneusement de chaque côté de chaque membrane séparant le segment.

*Il est préférable d'utiliser des filets de poisson moyennement épais.*

*Si vous utilisez du poisson surgelé, assurez-vous de le décongeler complètement, de le rincer et de l'assécher en le tapotant avant de le faire cuire.*

*Images : Anne Fillion*

---

Abonnez-vous à notre  
infolettre pour être informé  
de nos plus récents articles

**S'inscrire**

---

À lire aussi : [autres recettes](#)



**Monique Singer** est une créatrice culturelle maintenant basée à Montréal, qui voyage à travers le

monde, fait l'expérience d'autres cultures et partage ce qu'elle trouve le plus intéressant. Au sommet de sa passion pour l'alimentation se trouve son attirance pour les épices, leurs bienfaits et la saveur distinctive qu'elles apportent à tous les plats. [LinkedIn](#)



In and of type unknown

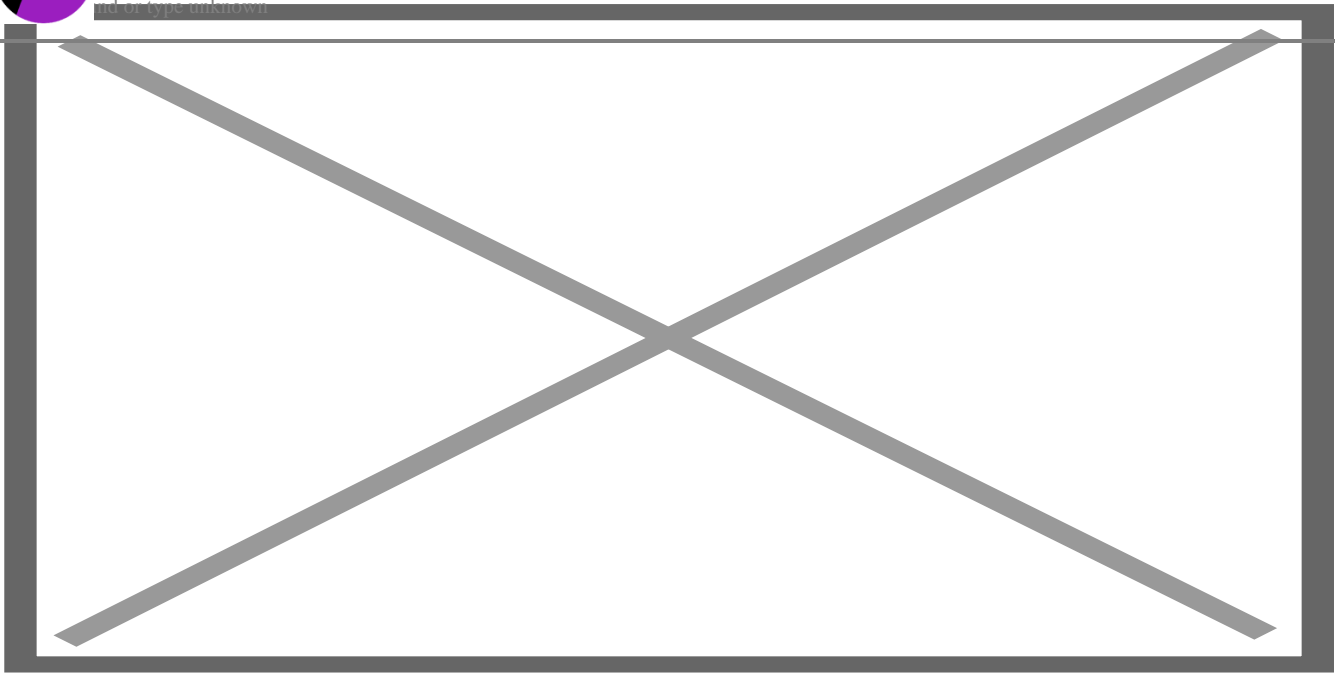


Image not found o

## Categorie

1. Gastronomie
2. Recette

## Tags

1. livre de cuisine Love and Spices
2. Love and Spices cookbook
3. main course
4. plat de résistance
5. Seared Salmon with a Grapefruit Reduction

## date créée

mai 2020