

Petites brochettes de saumon à la japonaise sur un lit d'endives (4 personnes)

Ingrédients:

1 citron, du tamari, du gingembre, 4 belles endives,
4 brochettes.
4/5 petits morceaux de saumon/personne
(sans la peau)

Préparation:

(Temps de cuisson environ 30 mn)

- Demandez à votre poissonnier de vous préparer des petits morceaux de saumon façon cube, sans la peau (environ 4/5 morceaux par personne); les faire mariner dans le jus d'un citron, avec du tamari et du gingembre (1 heure environ en remuant de temps en temps)
- Pendant ce temps, laver 4 belles endives, les déposer dans le cuit vapeur (cuisson environ 10/15 mn)
- Enfiler les morceaux de saumon sur les brochettes, les déposer au-dessus des endives dans le cuit-vapeur (juste à la fin de la cuisson des endives)
- Reposer le couvercle au-dessus des brochettes; laisser cuire 3/4 mn.
- Déposer dans chaque assiette une brochette et une endive coupée en 4. Déposer un léger filet d'huile d'olive sur les endives et arroser avec le reste du jus de la marinade la brochette et l'endive.
- Déguster aussitôt.



Les prochains stages de cuisine (thèmes et calendrier)

- **Des recettes de printemps:** (17 avril 2010)

- **Cuisine vitaminée:** (5 juin 2010)

des fruits et légumes indispensables pour une bonne vitalité

Pour tous renseignements et inscriptions, contactez:

Catherine TURI NOGRETTE (Formes et Forme)

02 98 50 32 05 - 06 20 68 40 24

Email: formesetforme@hotmail.com

Site internet: formesetforme.com