

Saumon sur Planche en cèdre au barbecue

Les Amérindiens utilisaient le cèdre rouge pour la cuisson. Cette tradition refait surface aujourd'hui. La planche de bois aromatise le poisson, le poulet et le porc d'un léger goût de fumée.

Procurez-vous une planche de bois non traité et conçue spécialement pour la cuisson. Ce type de planche est vendu dans les supermarchés et les jardinerie en emballage individuel ou en paquets de deux. Il faut quand même compter entre 15 à 25 euros.

Plongez la planche dans un contenant rempli d'eau.

Ajoutez un poids sur la planche afin de la maintenir au fond de l'eau. Il peut s'agir d'un bocal rempli d'eau ou d'une conserve. Laissez tremper pendant 2h minimum à 4h maximum. Lorsque vous retirez la planche, essuyez-la légèrement avant d'y déposer les aliments.

Recette pour un filet de saumon d'environ 800 gr

Marinade :

2cuil. à s de vinaigre de cidre

2cuil. à s de jus de lime (citron)

1 cuillère à café de sel

1 cuillère à soupe de sucre

20 cl d'huile d'olive

ciboulette hachée 4 cuil. à soupe

aneth haché 2 cuil. à soupe

Mélangez le tout (sauf l'huile d'olive) ensuite ajoutez lentement l'huile d'olive et mélanger pour obtenir une marinade. Déposez la marinade sur le saumon et laissez reposer au frais durant 2 h ou plus.

Ensuite il vous reste plus qu'à déposer votre saumon sur la planche de cèdre et de la posée sur votre barbecue. Pour la cuisson il faut compter environ 20 à 40 mn, tout dépend de l'épaisseur du saumon.

- Gardez une bouteille d'eau à proximité au cas où la planche commencerait à brûler. Aspergez délicatement la planche pour arrêter la combustion.