

FEUILLU TENDRE COMME L'ARTICHAUT

RECETTES Bourré de vertus, il est le champion des régimes minceur. A condition de ne pas abuser de la mayonnaise.

MARITIME

Saumon au poivre et artichauts



Pour 6 personnes

- 6 pavés de saumon de 150 g dans le filet
- 4 c.s. de poivre noir en grains
- 800 g de cœurs d'artichauts
- 2 branches de persil plat
- le jus d'un citron
- 3 c.s. d'huile d'olive
- fleur de sel

Couper les cœurs d'artichauts en deux. Les faire cuire 15 minutes dans l'eau bouillante salée, additionnée de jus de citron. **Egoutter** et réserver. Laver, sécher et **effeuiller** le persil.

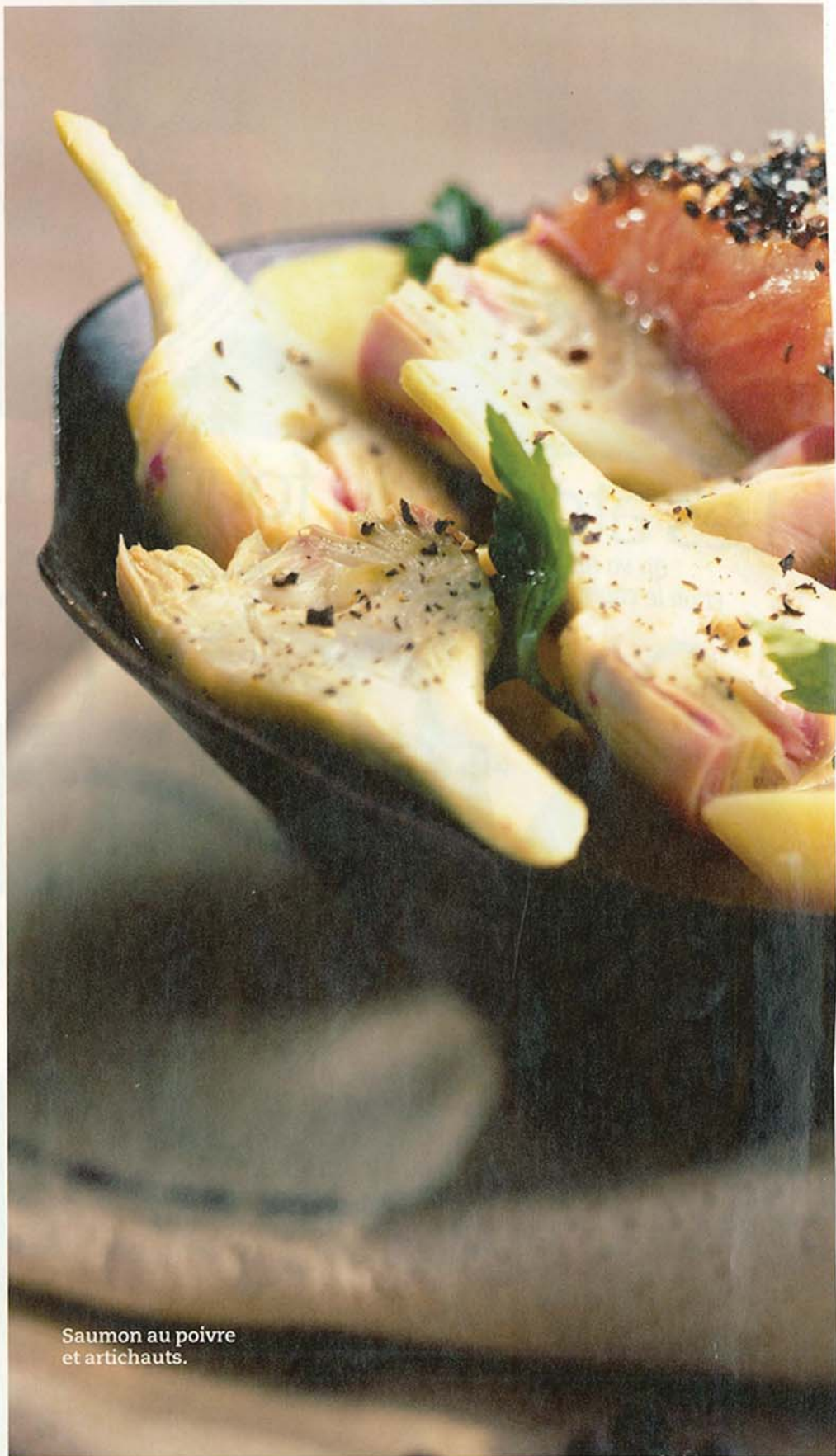
Faire chauffer 2 c.s. d'huile d'olive dans une sauteuse. Ajouter les artichauts et le persil. Saler et poivrer. **Baisser** le feu au minimum et couvrir. Laisser mijoter doucement pendant 15 minutes. Préchauffer le four à 210°. **Concasser** le poivre grossièrement. Poser les pavés de saumon sur la plaque du four recouverte de papier sulfurisé. Les **arroser** d'huile d'olive. Saler. Recouvrir les pavés de poivre en grains concassé en appuyant bien. Enfourner et faire cuire 17 minutes.

Dresser les pavés dans l'assiette aux côtés des artichauts.

LE VIN QUI LUI VA

Pour accompagner ce plat, Christelle Besse, du Verre-à-Pied à Sion, propose un Traversines de la maison Varone. Un assemblage d'amigne, petite arvine et marsanne qui exhale mille et un parfums. On y reconnaîtra la mangue, la papaye, la mandarine, le pamplemousse, mais aussi les fruits secs: figue, datte, ainsi que des notes d'épices à l'instar de la cannelle ou encore de la réglisse. Au palais, il tient ses belles promesses avec puissance, élégance et fraîcheur. Sa touche saline accompagnera à merveille le poisson de mer, tout comme ce légume fleur, symbole d'amour naissant!

→ Prix: 22 fr. 60 la bouteille. Le Verre-à-Pied à Sion. www.sionpassion.ch.



Saumon au poivre et artichauts.