



1. Enlevez la peau du saumon (ou demandez à votre poissonnier de le faire), les arêtes, les éventuelles petites peaux blanches et parties marrons. Rincez-le et séchez-le avec du papier absorbant.
2. Rincez l'orange et le citron et prélevez les zestes (avec une [Microplane](#) ou une autre râpe fine). Réservez les zestes, mettez les agrumes au frais pour la suite de la recette le lendemain.
3. Pelez la moitié du gingembre et râpez-le finement (toujours à l'aide d'une Microplane), réservez l'autre moitié au frais.
4. Dans un mortier, concassez grossièrement les grains de poivre avec les graines de fenouil et de cumin. Dans un saladier, mélangez ces épices avec le sel, le sucre, les zestes et le gingembre.
5. Déposez la moitié du mélange dans un petit plat, placez le saumon par-dessus, recouvrez-le avec l'autre moitié. Filmez et réservez au frais pendant 8 à 12h.
6. Le lendemain, pelez l'autre moitié du gingembre, émincez-la grossièrement. Épluchez la betterave, coupez-la grossièrement. Mettez le tout dans le bol d'un mixeur avec un filet d'eau chaude. Mixez finement. Filtrez cette préparation à travers une passoire fine pour en récupérer le jus. Pressez un demi-citron et une demi-orange, ajoutez leurs jus à celui de la betterave et mélangez.
7. Récupérez le filet de saumon dans sa marinade, rincez-le longuement à l'eau claire, puis séchez-le avec du papier absorbant. Replacez-le dans le plat (que vous aurez nettoyé) et versez dessus le jus de betterave et d'agrumes. Filmez et laissez à nouveau mariner au réfrigérateur pendant 8h00 à 12h00, en le retournant à mi-temps.
8. Le jour J, détachez les graines de la grenade (regardez dans le paragraphe "Astuce" ci-dessous pour une bonne technique).
9. Rincez de nouveau le saumon et séchez-le soigneusement. Avec un long couteau effilé, découpez de fines lamelles (environ 1/2 cm d'épaisseur) de saumon. Enroulez chaque lamelle sur elle-même et disposez-les sur un plat de service, bien serrées les unes contre les autres. Parsemez de graines de grenade autour, donnez quelques tours de moulin à poivre et servez avec des toasts de pain grillé, du beurre ou de la crème fraîche, en accompagnement.

⚡ Pour une version plus rapide, achetez de la grenade déjà égrenée... À défaut, la méthode la plus efficace pour détacher facilement les graines d'une grenade consiste à :

- faire rouler la grenade sur un plan de travail en la pressant bien avec la paume de la main,
- couper le fruit en deux,
- retourner une moitié au-dessus d'un saladier en la tenant d'une main,
- à l'aide de l'autre main, taper le côté bombé avec une cuillère en bois. Tapez fortement, les graines tomberont au fur et à mesure.
- enlever les morceaux de peau blanche qui auraient pu tomber et qui sont amers.

Pour enlever les arêtes des poissons, j'utilise une petite pince d'électricien plutôt qu'une pince à épiler. Les arêtes se cassent moins. Ayez toujours du gingembre en stock ! Pelez et congelez un morceau frais et râpez-le (encore congelé) au fur et à mesure de vos besoins.

Assez facile
1h00 de préparation
Assez cher
Sans gluten

Ingrédients pour 6 pers. :

Vous aurez besoin d'un mortier (à défaut prenez un sac congélation et un rouleau à pâtisserie), d'un mixeur et d'une passoire fine.

- 1 cœur de filet de saumon de +/- 400 g
- 1 citron jaune bio
- 1 orange bio
- 2 cm de gingembre frais
- 1 c. à soupe de poivre en grains 5 baies
- 1 c. à soupe de graines de fenouil
- 1 c. à soupe de graines de cumin
- 150 g de gros sel
- 150 g de sucre en poudre
- 150 g de betterave rouge cuite
- 1/2 grenade
- Poivre du moulin

En accompagnement :

- des toasts d'un bon pain grillé,
- du beurre ou de la crème fraîche

Variantes :

La grenade n'est pas indispensable. Regardez en bas de page pour d'autres idées d'apéros à base de saumon.

