



# Gravlax de saumon ou de truite

Recette sans gluten, sans produits laitiers (sans caséine) et hypotoxique

Par : Cuisine l'Angélique

PORTIONS : 4 à 6

PRÉPARATION : 30 MINUTES

MACÉRATION : 24 à 36 HEURES

## INGRÉDIENTS

Saumon frais ou truite fraîche :

- 454 g (1 lb) de filet de saumon frais ou de filet de truite fraîche (il est important de s'assurer d'avoir un filet très frais)

Nous vous proposons pour votre gravlax deux saveurs :

### 1- GRAVLAX D'ANETH, ESTRAGON ET THYM PARFUMÉ AU CITRON

Mélange sel et sucre :

- 100 g (1/2 tasse) de gros sel de Guérande \*
- 110 g (1/2 tasse) de sucre de canne
- 5 ml (1 c. à thé) de baies de genièvre, concassées grossièrement
- 5 ml (1 c. à thé) de mélange de 4 poivres, concassés grossièrement
- 5 ml (1 c. à thé) de zeste de citron bio

Mélanger ensemble les 3 fines herbes suivantes :

- 45 à 60 ml (3 à 4 c. à soupe) d'aneth frais, ciselé (ou plus, pour un goût d'aneth plus relevé)
- 15 ml (1 c. à soupe) d'estragon frais, ciselé
- 5 ml (1 c. à thé) de thym frais, ciselé

### 2- GRAVLAX CORIANDRE ET CARVI, PARFUMÉ AUX AGRUMES

Mélange sel et sucre :

- 100 g (1/2 tasse) de gros sel de Guérande \*
- 110 g (1/2 tasse) de sucre d'érable (ou sucre de canne)
- 2,5 ml (1/2 c. à thé) de graines de carvi
- 2,5 ml (1/2 c. à thé) de mélange de 4 poivres, concassés grossièrement
- Le zeste d'une orange bio
- Le zeste d'une lime bio

Fine herbe :

- 20 g (2/3 tasse) de coriandre fraîche, ciselée

## PRÉPARATION



*Un plat d'origine scandinave composé de saumon mariné au sel et au sucre et que l'on parfume d'herbes et d'épices.*

## CONSEIL PRATIQUE

\* Vous pouvez également utiliser un gros sel de table. Toutefois, il sera important d'utiliser la mesure en gramme car la densité de ce sel est différente du sel de Guérande (ce sera trop salé).

## VARIANTE : CUISSON VAPEUR

Au lieu de servir le gravlax en fines tranches, vous pouvez également le cuire à la vapeur en ayant préalablement retiré la peau avant la cuisson. Selon la cuisson souhaitée (mi-cuit ou entièrement cuit) de 5 à 10 minutes environ.

1. Utiliser un moule en verre de 13 cm x 23 cm (9 po x 13 po).
2. Découper deux morceaux de pellicule plastique : un de 60 cm (24 po) de long, et un autre de 46 cm (18 po) de long.
3. Placer les deux pellicules plastique en forme de croix dans le fond du moule.
4. Parsemer le fond du moule de la moitié du mélange sel et sucre puis recouvrir de la moitié des herbes.
5. Déposer le filet côté chair sur le dessus.
6. Recouvrir le filet du restant des herbes, puis du mélange sel et sucre en frottant légèrement le dessus du filet. S'assurer qu'il soit entièrement recouvert.
7. Replier les pellicules plastique sur le filet de façon à ce qu'il soit entièrement couvert.
8. Afin d'apposer sur le dessus un poids pour comprimer le gravlax, déposer sur le filet une planche de bois ou de verre (ou un morceau de carton épais découpé à la grandeur du moule) puis ajouter le poids (vous pouvez utiliser des cannes de conserve).
9. Laisser macérer au réfrigérateur pendant 24 à 36 heures (selon l'épaisseur du filet).
10. Rincer puis assécher le filet avec du papier absorbant.
11. Couper en fines tranches, puis servir selon le goût (sur une salade, des canapés ou autre).