

## SAUMON DANS UNE SAUCE TOMATE BASILIC.

(Aussi la Recette pour Poitrine de poulet et de Dinde sur la page suivante)

Par Ghislain Bonneau a gbphotodidactical.ca

Dernière Révision 2012-08-08

Dîné pour Deux.

Temps de Préparation; 15 Minutes

Temps de Cuisson; 25 Minutes

### Étape # 1 – PRÉPARATION DE LA SAUCE TOMATE BASILIC DE BASE.

Placer ce qui suit dans un pot de cuisson de 2 pintes.

- 1 Cane de Sauce Tomate Hunt's de 398 ml.
- 1 ½ Tasse de Cocktail de Jardin Mott's ou du Jus de Tomate ou du V8.
- 1 C.A. Thé de Poudre d'ail.
- ½ C.A. Thé de Basilic.
- 1 Pincée of Sauge.
- ¼ C.A. Thé de Sel d'Oignons. (Pas de poudre d'oignons)
- ¼ C.A. Thé de Poivre de Citron.
- ¼ C.A. Thé de Zest de citron sec (voir ma Recette, Comment faire du Zest de citron)
- 2 C.A. Thé de Sucre Brun. (Le sucre brun est utilisé dans les sauces Tomates pour baisser le taux d'acidité)
- ¼ C.A. Thé de Mon Sel d'assaisonnement, ou juste l'assaisonnement de Poulet régulier que j'utilise.  
Ou le jus de un citron.
- 1 C.A. Thé de Coriandre en flocons.
- ¼ C.A. Thé de Base de Poulet en Poudre, (Bas en Sodium)
- 2 C.A. Soupe de Vinaigre Blanc.
- 1 C.A. Soupe de Fromage Parmesan râpé.



**A la fin de la cuisson, cette Recette vas faire environ 3 ½ tasses de cette Sauce Tomate Basilic de Base.**

Placer tout les ingrédients ci hauts dans un pot de cuisson de 2 pintes. Bien mélanger et amener a ébullition puis baisser la température à moyennement bas et laisser mijoter pendant environ 10 minutes avant de le vider dans la poile avec le Saumon.

**Toujours vider cette sauce très chaude par dessus les viandes pour les faire cuire dans une Poile.**

### Étape # 2 – Cuisson du Saumon.

- 3 C.A. Soupe d'huile d'Olive ou d'arachide.
- 1 Ognon Jaune (moyen). Couper en petit morceaux.
- 1 Filet de Saumon.
- 1 C.A. Soupe de fromage Parmesan râpé.



Placer les 3 C.A. Soupe d'huile et faire brunir les oignons dans la poile. Puis vider la sauce tomate de L'étape #1 et pendant que vous attendez que la sauce recommence a bouillir coupez le de Saumon en deux. Lorsque la sauce commence a mijoter baisser le fau a moyennement doux et placez le saumon a l'envers dans la poile, avec la peau vers le haut. Placer un couvert sur la poile ou une assiette de pizza. (Voir photo sur la prochaine page). Puis laisser mijoter pour 10 minutes. Apres dix minutes tourner gentiment les filets avec une spatule assez large puis verser sur le saumon un peut de sauce et saupoudrez le fromage Parmesan râpé.

Couvrir et laisser mijoter pour une autre 10 a 15 minutes dépendant de l'épaisseur du Saumon. Lever le saumon de temps a autre ou brassez la poile pour laisser la sauce sous le saumon pour que le saumon ne brûle pas au fond de la poile. Apres les 15 minutes de cuisson le saumon est prêt à être servis. Vous pouvez servir ce plat avec des patates pilées et des légumes de votre choix.

Passer la sauce dans une passoire pour enlever les oignons. Lorsque vous ferez les assiettes videz un peut de cette sauce sur le saumon et sur les patates pilées et aussi saupoudrez un peut de fromage parmesan sur le saumon juste avant de le servir.



Utilisé une assiette d'Aluminium par dessus la poile. Ou encore mieux une poile avec un couvert vitré.

\*\*\*\*\*

**(Méthode de cuisson pour)**

**POITRINES DE POULET OU DE DINDES CUITES DANS LA MEME SAUCE TOMATE QUE CI HAUT.**

(Utiliser seulement des poitrines de poulet et de dindes sans peau et sans os pour faire cette recette)

Vous pouvez utiliser la même méthode de cuisson que le saumon mais **les poitrines de Poulet et de Dindes doivent être pré cuites avec ma méthode de cuisson au Four avant de les faire mijoter dans la poile avec la sauce tomate.** L'idée de faire recuire les poitrines dans la poile est pour leur donner meilleur goût et aussi pour qu'elles deviennent plus tendres et juteuses. **Vous n'aurez jamais goûter de poitrines de poulet et de dindes si succulentes et si juteuses auparavant. VOUS ALLEZ AIMER CETTE RECETTE, J'en Suis Certain.**

**Étape # 1 – PRÉPARATION DE LA SAUCE TOMATE BASILIC DE BASE. (Voir Étape #1 page précédente)**

**Étape # 2 – CUISSON DES POITRINES DE POULET OU DE DINDES.**

- 1 Oignon Jaune. Coupé en petits morceaux.
- 3 C.A. Soupe d'huile d'olive ou d'arachide.
- 2 C.A. Soupe de Fromage Parmesan Râpé.

Utiliser autant de poitrines que vous pouvez placer dans la poile avec les oignons et la sauce tomate. Mais les poitrines doivent être placées côte à côte et pas pilées les unes sur les autres.

Premièrement faire la même sauce tomate que sur la page précédente. Placer dans la poile les 3 C.A. Soupe d'huile et faire brunir les oignons. Puis placer y les poitrines déjà cuites puis vider la sauce tomate par dessus le tout. Placer le couvert sur la poile ou l'assiette de pizza et laisser mijoter à feu doux pendant **20 à 30 minutes.** Vous pouvez soulever et tourner les poitrines pour laisser un peu de sauce sous les poitrines. Lorsque le tout est cuit enlever les poitrines de la poile et passer la sauce à travers une passoire pour enlever les oignons.

Servir avec des patates pilées et des légumes de votre choix. Vider un peu de sauce sur les poitrines dans les assiettes et aussi sur les patates pilées. Saupoudrez aussi un peu de fromage parmesan sur les poitrines juste avant de servir. Ce plat est aussi très bon avec des pâtes comme des boucles ou des coudes avec tout le reste de la sauce mélanger avec les boucles.

**BON APPÉTIT**