



Le saumon de Norvège avec



Les Français sont friands de saumon : ils en consomment environ 2,3 kilos par an, essentiellement sous forme de filet et de saumon fumé. Le saumon de Norvège est particulièrement populaire, avec une augmentation de 21% des achats des ménages l'an dernier.

Le saumon est élevé en Norvège depuis une quarantaine d'années et son aquaculture est devenue aujourd'hui un secteur d'exportation dynamique : la Norvège, avec ses 21 000 kilomètres de ligne côtière, est aujourd'hui le premier producteur de saumon au monde...et le premier fournisseur de la France avec 114 000 tonnes importées annuellement.

Le saumon atlantique appartient à la famille des salmonidés et est une espèce anadrome : il passe un an en eau douce, puis est transporté dans les fermes des fjords de Norvège, où il est élevé dans de grandes cages flottantes.



La nourriture du saumon de Norvège est la plus naturelle possible : farine de poisson, combinaison d'huiles végétales et de poisson, minéraux, fibres, vitamines...

Choisir

Grâce aux contrôles rigoureux et à la technologie de traçabilité du saumon de Norvège, les consommateurs ont l'avantage de savoir exactement ce qu'ils mangent en demandant « le CV du Saumon », permettant de déterminer qui étaient ses parents, où il a grandi, son régime alimentaire, son historique de santé, la date et lieu d'abattage, le mode de transport, etc...

Consommer

Vous pouvez préparer le saumon entier, mais également découpé en tronçons, darnes ou tranches. On cuit souvent le saumon au court-bouillon, mais il peut aussi être poêlé, braisé, mi-cuit ou rôti. On le sert ensuite avec une sauce chaude, par exemple avec une sauce hollandaise. Le saumon fumé, salé au sel de mer et fumé à froid avec du bois de hêtre peut être servi en entrée apéritive (blinis, canapés), en salade ou intégré à une farce.

Conserver

Acheté sous vide, le saumon se conserve presque 3 semaines. Le saumon frais entier se conserve lui 1 semaine au réfrigérateur. Congelé à -18°C dans un emballage hermétique, vous pourrez le conserver 1 mois.



PREPARATION

Ecailler et vider le saumon avant de l'apprêter. On peut s'abstenir de le laver et se contenter de l'essuyer.



CUISSON

Avant de poêler le saumon, vous pouvez le faire mariner. Toujours cuire le saumon à l'unilatérale du côté de la peau.



PRESENTATION

Vous pouvez le présenter en brochettes, en alternant avec des légumes ou avec d'autres poissons.

SUGGESTIONS DE RECETTES

- Dos de saumon à l'unilatérale
- Rillettes de saumon frais et fumé à l'aneth

Retrouvez ces recettes sur www.cuisinecup.com