



Nuggets de saumon

1. Préchauffer la friteuse à air chaud à 250 °C pendant 10 minutes.
2. Couper le saumon en dés d'environ 2,5 cm.
3. Bien mélanger la levure chimique, le sucre roux, le sel, le poivre et le paprika en poudre dans un petit saladier.
4. Ajouter le saumon au mélange et remuer.
5. Disposer les nuggets de saumon dans le panier de la friteuse à air chaud en les espaçant les uns des autres pour permettre à l'air de circuler.
6. Placer le panier dans la friteuse préchauffée et cuire les nuggets pendant 4 à 5 minutes jusqu'à ce qu'ils grésillent, soient croustillants et légèrement dorés.

Purée de petits pois

1. Mettre les petits pois surgelés, le sel et l'eau dans une casserole et faire cuire à feu moyen à vif en remuant de temps en temps, jusqu'à ce que les petits pois soient tendres.
2. Retirer du feu, égoutter et ajouter le beurre. Mélanger le tout.
3. Ajouter le jus de citron et le poivre noir. Réduire en purée en incorporant progressivement l'huile d'olive, jusqu'à ce que les petits pois aient la consistance souhaitée (un mixeur plongeant ou une fourchette fonctionne très bien).

Incorporer le persil, l'estragon et la ciboulette.

Conseil

- Les nuggets se marient également très bien avec un bol de riz, un œuf et du kimchi.
- Si vous ne disposez pas d'une friteuse à air chaud, vous pouvez également cuire les nuggets de saumon au four. Pour cela, préchauffez le four à 250 °C (chaleur supérieure et inférieure) ou à 230 °C (chaleur tournante), puis faites cuire les nuggets pendant 6 à 8 minutes, jusqu'à ce que le saumon soit cuit.

Nuggets de saumon à la friteuse à air chaud et purée de petits pois

Ingrédients

Nuggets de saumon

- 400 g de filet de saumon (avec la peau, sans arêtes)
- 15 g de levure chimique
- 5 g de sucre brun
- 1 pincée de gros sel (pur, non iodé)
- 1 pincée de poivre noir (moulu)
- 1 pincée de paprika fumé en poudre (doux)
- 1 cc d'huile végétale

Purée de petits pois

- 200 g de petits pois surgelés
- 2 pincées de sel
- 50 g d'eau
- 30 g de beurre doux
- 3 g de jus de citron frais
- une pincée de poivre noir moulu
- huile d'olive, selon les besoins
- 3 g de persil haché
- 1 g de feuilles d'estragon
- 3 g de ciboulette hachée



Servir avec

- un Chablis Premier Cru 2023, Bichot
- un Carl Jung Chardonnay



Association
suisse des
paraplégiques