



## PELER UN FILET DE SAUMON

Inutile d'écailler: les écailles partent avec la peau ... et ne boucheront pas l'évier !!

Le rincer à l'eau “morte”

Décoller la peau à partir du milieu côté “tête”

Glissez les doigts entre peau et chair en vous écartant peu à peu vers les côtés à partir de l'arrête centrale

Il ne vous reste plus qu'à l'incorporer à votre recette, en pailotte, au four en gratin, coupé vos cubes en sauté avec une julienne de légumes ou en brochettes sur le barbecue !

Si vous avez trouvé un bon saumon sauvage ce sera encore meilleur !



Avouez que ça n'était pas aussi compliqué que vous l'imaginiez !

NB Et pensez que pour le cuisiner “moderne” vous pouvez le cuire “à l'unilatéral” à la plancha : c'est alors bien plus simple puisqu'il ne faut pas le peler mais au contraire laisser la peau qui protégera la chair et transmettra la chaleur à l'intérieur du filet lui assurant une douce cuisson uniforme