Avec Odette Morin

odemorin@journaldescitoyens.ca
www.journaldescitoyens.ca
Édition de décembre 2017

Le gravlax

Spécialité suédoise, le gravlax est consommé dans toute la Scandinavie et ses environs.

La recette originale consiste à faire macérer un filet de saumon dans un mélange de sel, de sucre, de poivre, d'aneth et de vodka. Il ne requiert qu'une dizaine de minutes de préparation, mais plus de 36 heures de macération. Le gravlax ressemble beaucoup au saumon fumé, mais sans la fumée, car ce dernier est d'abord traité au sucre et au sel avant le fumage. Ce traitement qui est un genre de saumurage a pour effet de détruire les bactéries du poisson en les vidant de leur eau. Idéalement, on utilisera la partie épaisse du filet et l'on conservera le bout plus mince pour faire un bon tartare. Dans la tradition suédoise, le gravlax est servi au début d'un buffet festif appelé « smorgasbord » littéralement « table de pain beurré », les scandinaves étant friands de tartines bien garnies. Dans le gravlax scandinave, l'aneth peut être remplacé par des graines moulues de coriandre, de carvi ou de fenouil. On peut y ajouter du zeste de citron, des flocons de piment, ajouter une larme de liqueur d'oranges à la vodka même la remplacer par du calvados, etc. Le gravlax va là où le saumon fumé va. On le taille en fines tranches et on le sert sur du pain de seigle noir grillé, des craquelins européens (Kavli, Ryvita), des bagels, etc. On peut en faire de jolis canapés et les garnir de câpres, de concombre, d'oignon, de brins d'aneth ou autres fines herbes. Le gravlax (avec ou sans aneth) peut aussi être utilisé dans des plats moins nordiques tels que les sushis, nigiri sushis, bol de poke.

Gravlax scandinave

Ingrédients

- Filet de saumon avec ou sans peau, 450 g à 1 kg (de 1 à 2 livres)
- Sucre ou cassonade blonde, 45 à 60 ml (3 à 4 cuil. à soupe)
- Sel de mer ou gros sel, 45 à 60 ml (3 à 4 cuil à soupe)
- Poivre du moulin ou concassé, 5 à 10 ml (1 à 2 cuil. à thé)
- Aneth, 1 bouquet haché grossièrement (environ 15 g)
- Vodka, 45 ml (3 cuil. à soupe) (facultative)

Préparation

Mélangez ensemble le sucre, le sel et le poivre. Mettez le filet de saumon dans un plat de service (creux) ou dans un pyrex. Saupoudrez-le de la moitié du mélange sec et frottez-le pour bien l'en enduire des deux côtés. Mettez un peu d'aneth au fond du plat, remettez-y le filet, puis saupoudrez-le du reste du mélange sec. Ajoutez le reste de l'aneth, la vodka et couvrez le tout d'un linge de cuisine ou de pellicule plastic. Déposez une assiette (sur le filet) dans laquelle vous mettrez un poids ex. : une boîte de conserve de 796 ml. Réfrigérez le tout pendant au moins 36 heures en prenant soin de retourner le filet toutes les 12 heures (2 fois). Enlevez l'aneth et rincez (le filet) brièvement (le rinçage est facultatif, mais comme moi, vous risquez de trouver cela trop salé). Épongez le gravlax et conservez-le au frigo jusqu'au moment de le servir. Il peut être conservé 7 jours.

Sauce classique à la moutarde ou « Hovmastarsas »

Il existe plusieurs variantes de cette sauce, dont une qui consiste à monter la préparation en un genre de mayonnaise en y incorporant de l'huile (environ 30 ml soit 2 cuil. à soupe) à l'aide d'un fouet. En optant pour cette version, l'aneth sera ajouté à la toute fin.

Ingrédients

- Miel ou sirop d'érable, 15 ml (1 cuil. à soupe)
- Moutarde de Dijon et/ou moutarde de Meaux, 30 ml (2 cuil. à soupe)
- Aneth haché finement, 5 à 10 ml (1 à 2 cuil. à thé) (facultatif)

Préparation -Mélangez tous les ingrédients.

Sauce au fromage à la crème

Vous n'avez qu'à assouplir du fromage à la crème en y incorporant un peu de yogourt nature. Des herbes fraîches ou des épices peuvent y être ajoutées. Vous pouvez mettre cette préparation dans une poche (à douille) de pâtissier afin d'en garnir des canapés.

Sauce à l'avocat et au wasabi

Certes, l'avocat est délicieux, mais il s'oxyde rapidement. La purée de petits pois reste bien verte et se tient très bien sur les canapés (sushis, etc.). Pour une purée bien lisse, je suggère d'utiliser le mélangeur ou le bras mélangeur.

Ingrédients

- Avocat, 1 moyen ou 1 tasse de petits pois congelés (cuits et égouttés)
- Mayonnaise, 15 à 30 ml (1 à 2 cuil. à soupe)
- Sel et poivre au goût
- Jus de citron, 15 ml (1 cuil. à soupe) au goût
- Wasabi (en tube), 5 à 10 ml (1 à 2 cuil. à thé) au goût

Préparation

Mixez ou pilez l'avocat (ou les pois refroidis) avec le wasabi et le jus de citron, en y incorporant la mayonnaise. Salez et poivrez au goût. Pour empêcher l'oxydation, couvrez la préparation (d'avocat) d'huile d'olive ou de pellicule plastic que vous déposerez directement sur la surface de la sauce jusqu'au moment de servir.

Bon appétit et joyeuses Fêtes !