



MADE IN NORVÈGE - Élevé en Norvège -

Le logo NORGE vous garantit que les produits de la mer qui en sont porteurs proviennent de Norvège. Lorsque vous trouvez du saumon arborant ce logo, vous pouvez être sûr que ce saumon :

- Provient des eaux froides et limpides de Norvège,
- Est élevé par des personnes qualifiées et compétentes,
- Est issu d'une aquaculture encadrée de façon rigoureuse et responsable par le gouvernement norvégien,
- Est issu d'une aquaculture qui respecte l'environnement et tous ses habitants.

Identifiez l'origine Norvège dans votre point de vente grâce à ce logo et faites le meilleur choix pour un saumon savoureux et plein de bienfaits.

Pour en savoir plus :



MADE FOR YOU - Élevé rien que pour vous -

Le saumon Made in Norvège est un saumon aussi simple que délicieux, aussi sophistiqué que varié. Tout l'art de sublimer le saumon est dans la préparation et la cuisson. Voici les conseils et astuces pour réussir toutes vos recettes de saumon !

### LES ASTUCES VENUES DU NORD

Les Norvégiens ont un secret pour que toutes leurs recettes de saumon restent inégalées.



Pour parfumer délicieusement la chair de vos pavés ou filets de saumon avant de les glisser au four, il y a un geste tout simple : râpez un citron jaune pour en récupérer les zestes, versez 2 cuillères à soupe de fleur de sel dans un bol, puis mélangez le zeste de citron à la fleur de sel. Saupoudrez votre saumon de ce mélange.



Pour un saumon à la chair encore plus ferme et savoureuse, mélangez dans un petit bol 1 cuillère à soupe de sucre et 2 cuillères à soupe de sel fin avant de saupoudrer ce mélange généreusement sur les deux côtés du saumon. Laissez-le reposer 10-20 minutes, le temps que vous préparez les autres ingrédients de votre recette, puis rincez le saumon sous l'eau claire et séchez-le délicatement avec un peu d'essuie-tout.



### CUISSON AU CITRON

Il est possible de cuire le saumon à froid, avec du jus de citron jaune ou vert. L'absence de cuisson classique préserve toutes les qualités nutritionnelles du poisson. Coupez-le en fines tranches ou petits cubes et recouvrez-le de votre marinade. Dégustez tout de suite pour une fraîcheur inégalée, ou placez au réfrigérateur pendant 2 ou 3 heures pour un résultat plus cuit.



### CUISSON À LA POÊLE

Préchauffez votre poêle à feu moyen jusqu'à ce qu'elle soit bien chaude et ajoutez si vous le désirez un mince filet d'huile d'olive. Faites cuire le filet ou pavé préalablement assaisonné 3 minutes avant de le retourner et de le faire cuire 3 à 4 minutes supplémentaires. C'est la cuisson la plus courante, mais elle reste irrésistible.



### CUISSON POCHÉE

Faites cuire le saumon dans un liquide à frémissement mais surtout pas à gros bouillon. Utilisez un court-bouillon ou ajoutez à l'eau de cuisson du vin, des herbes aromatiques ou des légumes. Laissez frémir à couvert pendant 8 à 10 minutes. Une cuisson originale pour un saumon fondant.



### CUISSON AU FOUR

Préchauffez le four à 180°C (Th. 6). Placez le saumon assaisonné côté peau vers le bas, dans un plat enduit d'un peu d'huile d'olive et enfournez à mi-hauteur. En cours de cuisson, arrosez le saumon avec le jus de cuisson. Comptez 10mn. pour des pavés, et 30 pour un saumon entier. Pour un saumon encore plus fondant, essayez la cuisson à basse température : 150°C.

DÉCOUVREZ

# LE SAUMON MADE IN NORVÈGE

- ÉLEVÉ EN NORVÈGE -



Et pour faire le plein d'inspiration, rendez-vous sur [www.poissons-de-norvege.fr](http://www.poissons-de-norvege.fr)

# LE SAUMON MADE IN NORVÈGE

**MADE WITH NATURE** - Élevé en pleine nature -

Si le saumon de Norvège contribue à une alimentation saine et équilibrée pour toute la famille, c'est parce qu'il est le fruit d'un élevage qui respecte son cycle de vie et ses besoins naturels. Riche en Oméga 3, en vitamines et en protéines, le saumon de Norvège participe à votre bien-être et vous apporte de nombreux bienfaits. En pavé, en filet ou entier, cru, mariné ou cuit, il se prête à une multitude de recettes faciles, originales et savoureuses quelle que soit la saison ou l'occasion !

**MADE WITH RESPECT** - Élevé avec soin -

Voilà plus de 40 ans que nos saumons sont élevés dans le respect de leur nature et de leur environnement. Un gage de qualité et de saveur !

- Elevés dans les eaux froides et limpides de Norvège, ils grandissent lentement, à leur rythme. Leur élevage dure entre 2,5 et 3 ans.
- Leur alimentation, composée de poissons, d'huiles végétales, de vitamines et de minéraux, est soigneusement sélectionnée pour répondre à tous leurs besoins.
- Un système de contrôle rigoureux certifie qu'ils sont en parfaite adéquation avec les réglementations norvégiennes et européennes en vigueur.
- Et pour une parfaite transparence, nos saumons sont suivis à la trace. Alimentation, santé, conditions d'élevage, conditionnement, transport... Nos saumons sont soumis à une traçabilité complète.

Un saumon qui bénéficie d'une alimentation sélectionnée et équilibrée, et qui évolue dans des conditions au plus près de son environnement naturel est un délicieux saumon pour la santé et pour les papilles.



## CONFIT DE SAUMON DE NORVÈGE

SALADE DE POMME ET CONCOMBRE

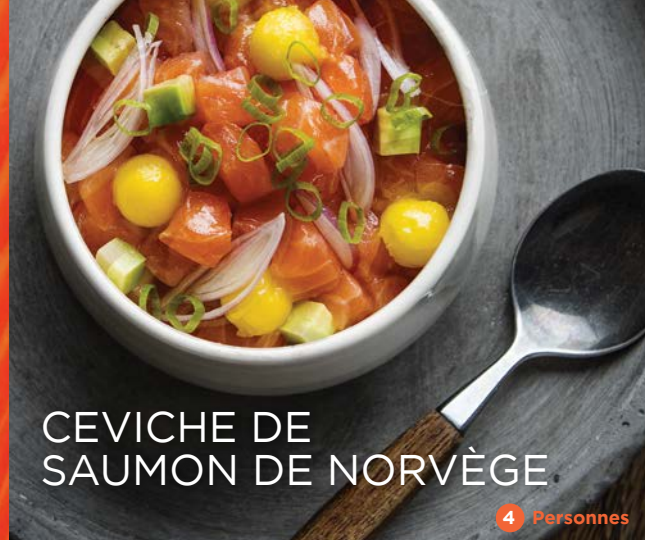
4 Personnes

**Ingrédients :** 4 pavés de Saumon de Norvège • 1 concombre pelé • 1 pomme verte • 50ml de vinaigre de vin blanc • 1 cuillère à café de sucre • 1 cuillère à soupe d'aneth haché • 3 échalotes • 180g de beurre doux à température ambiante • 200ml de vin blanc sec • jus d'1/2 citron • 1 tranche de pain de seigle • sel, poivre, huile d'olive

Coupez de longues «tagliatelles» de concombre. Laissez-les mariner 5mn dans le mélange vinaigre et sucre, puis roulez chaque «tagliatelle». Coupez la pomme en fines tranches, plongez les dans la même marinade mais ne les retirez qu'au moment du dressage. Faire revenir le pain de seigle émietté dans un peu d'huile d'olive jusqu'à ce qu'il soit doré et déposez le sur du papier absorbant. Saupoudrez la chapelure juste avant de servir.

Préchauffez le four à 100°. Dans un plat, salez et poivrez les pavés. Arrosez-les légèrement d'huile d'olive et enfournez environ 15-20mn. Lorsqu'au toucher, le saumon est tendre, il est prêt.

Faites revenir les échalotes hachées avec du beurre. Ajoutez le vin blanc et laissez réduire jusqu'à évaporation. Ajoutez les cubes de beurre, un par un, en fouettant constamment sur feu doux. Salez, poivrez et assaisonnez du jus de citron et de l'aneth.



## CEVICHE DE SAUMON DE NORVÈGE

4 Personnes

**Ingrédients :** • 400 g de filet de saumon de Norvège • le jus de 3 citrons verts • 3 cuillères à soupe d'huile d'olive extra vierge • 1 oignon nouveau émincé • 1 mangue coupée en cubes • 1 échalote émincée • 1 avocat coupé en cubes • sel.

Coupez le saumon en dés d'environ 0,5 cm x 0,5 cm.

Dans un bol, mélangez le saumon, l'échalote et l'avocat avec le jus des citrons verts et l'huile d'olive. Mélangez le tout délicatement.

Assurez-vous que tous les ingrédients soient imbibés de jus de citron. Salez généreusement et laissez reposer pendant 10 minutes (minimum) avant de servir.



## TATAKI DE SAUMON DE NORVÈGE

4 Personnes

**Ingrédients :** 400 g de filet de saumon de Norvège • 1 cuillère à soupe de graines de sésame • 100 ml de sauce soja • 1 cuillère à café de piment rouge tranché • 2 citrons verts • 1 bouquet de coriandre

Saisissez à feu vif le saumon (1 à 2 minutes de chaque côté) dans une poêle chaude. L'objectif est de donner une couleur caramel à l'extérieur du filet tout en préservant l'intérieur cru et rose vif.

Infusez la sauce soja avec des tranches de piment rouge. Ajoutez du jus de citron vert selon votre goût. Découpez le saumon en fines tranches et saupoudrez avec des graines de sésame et de la coriandre fraîche.

Servez avec des tranches de citron vert et avec la sauce soja aux piments.

