



L'aneth

Pour les Romains de l'Antiquité, j'étais un symbole de vitalité.

Avec mon goût anisé plus doux, je me marie bien avec la crème fraîche pour accompagner des pommes de terre ou des poissons fumés. Je peux aussi servir dans une marinade pour le saumon cru.

J'aromatise les salades, les légumes cuits à l'eau, les potages.

Ajoutez-moi au dernier moment car la cuisson affadit mon goût.

Je suis riche en vitamines C.

Quelques recettes

- **SAUMON MARINE**

Prenez un filet de saumon de 600 gr avec sa peau écaillée. Enlevez les arêtes et piquez la peau avec une fourchette. Rincez et essuyez avec un papier absorbant en tapotant.

Hachez grossièrement le bouquet d'aneth et mélangez-le avec :

- 2 cuillères à café de sucre
- 1 grosse cuillère à soupe de sel
- 1 cuillère à café de poivre

Mettez le saumon dans un plat étroit mais suffisamment long et non métallique et frottez-le avec le mélange. Laissez à température ambiante jusqu'à ce que le sel et le sucre soient bien fondus.

Couvrez et laissez mariner 48 heures en retournant 3 à 4 fois.

Au moment de servir, égouttez le saumon et coupez-le finement en tranches.

- **TAGLIATELLES AU SAUMON PARFUMÉES À L'ANETH**

Faites blondir un oignon émincé dans de l'huile d'olive et ajoutez 40 grammes de farine et 300 ml de lait. Faites cuire à feu doux jusqu'à ce que la sauce devienne dense.

Ajoutez 300 grammes de saumon fumé coupé en petits morceaux et une poignée d'aneth hachée. Salez et poivrez. Servez avec des tagliatelles

- **CORNICHONS A L'ANETH**

Mettez 10 gros cornichons bien nettoyés dans un bocal hermétique de deux litres, stérilisé. Dans une casserole, mélangez un demi litre d'eau avec 15 cl de vinaigre de vin blanc, 75 gr de gros sel, 1 cuillère à café de graines d'aneth et 1 cuillère à café de grains de poivre, 1 sommité fleurie d'aneth, 1 feuille de laurier, 2 clous de girofle et un peu de gingembre moulu. Portez à ébullition et faites bouillir 3 minutes puis laissez refroidir. Versez le liquide dans le pot. Fermez et gardez 3 semaines au frais et à l'abri de la lumière. Après ouverture, conservez au frigo.

Bon appétit !



