

THE SAILING CHEF

INGRÉDIENTS :

1 gros Saumon (vide sans tête ni queue)

Pour 4 bocaux de 30cl

PRÉPARATION:

1) Mettre les morceaux de saumon dans des bocaux stériles en laissant un bon centimètre d'espace vers le haut. Si tu utilises du saumon avec la peau, veilles à placer le côté peau vers l'extérieur.

Ne pas ajouter d'eau, le poisson libère son propre liquide.

2) Essuyer ensuite le bord des bocaux avec une serviette propre et humide. Ensuite, poser un couvercle et le fermer hermétiquement avec les doigts.

3) Placer les bocaux dans l'autocuiseur rempli d'eau à mi hauteur et fais-les cuire pendant 110 minutes à 10 PSI, ou selon les instructions de ton autocuiseur.

4) Éteindre le feu et laisser l'indicateur de pression baisser naturellement. Ouvrir le couvercle, retirer les bocaux et laisser-les refroidir à température ambiante. Quand les couvercle font CLIC c'est bon !

SAUMON EN CONSERVE



5) Retirer les anneaux, laver les bocaux à l'eau chaude savonneuse, essuyer les et ranger-les (à température ambiante).

ASTUCE :

Cette recette va pour n'importe quel poisson à chaire ferme (thon, bonite, fletan, robalo...)

