



SAUMON DANS UNE MARINADE SUCRÉE ET PIQUANTE

Avec du brocoli à l'ail et du riz cargo



BROCOLIS

Gorgé de nutriments, ce légume est excellent pour votre santé ! Ce délice vert se prête à de nombreuses préparations : on l'aime grillé au four, il développe alors un léger goût de noisette.



Gousse d'ail



Gingembre frais



Piment rouge *



Brocolis *



Sauce soja



Riz cargo



Filet de saumon avec peau *



Total : 30-35 min.



Sans lactose



Facile



À manger dans les 3 jours

Envolez-vous pour l'Asie avec ce saumon mariné. Ce poisson au goût prononcé permet des apprêts audacieux tel que cette marinade associant les forces du gingembre et de la sauce soja. Très pratique, la marinade aigre-douce est par la suite servie en sauce pour accompagner le riz. Le pain au brocoli et à l'ail est délicieusement croustillant.

BIEN COMMENCER

USTENSILES

Casserole avec couvercle, râpe, 2 bols, plaque recouverte de papier sulfurisé et poêle.

Recette de **saumon dans une marinade sucrée et piquante** : c'est parti !



1 PRÉPARER

Préchauffez le four à 200 degrés. Dans la casserole, portez 250 ml d'eau par personne à ébullition pour le riz. Émincez ou écrasez l'**ail**. Épluchez le **gingembre** et hachez-le ou râpez-le. Épépinez et émincez le **piment rouge**. Découpez les bouquets du **brocoli** en petites fleurettes (trop grosses, elles cuiront difficilement) et les tiges en morceaux.



4 CUIRE LE RIZ

Pendant ce temps, faites cuire le **riz** 12 à 15 minutes à couvert. Ensuite, égouttez si besoin et réservez sans couvercle.

★**CONSEIL** : La peau du saumon peut présenter quelques écailles égarées. En principe, elles sont retirées par le fournisseur, mais si vous en trouvez, pas d'inquiétude : vous pouvez les gratter à l'aide d'un couteau bien aiguisé. Effectuez des mouvements dans le sens contraire de la peau et elles se détacheront !



2 FAIRE MARINER

Dans le bol, mélangez la cassonade, la **sauce soja**, le **gingembre**, le **piment rouge** et la moitié de l'huile d'olive. Disposez le **saumon** ★ dans le bol et laissez mariner minimum 10 minutes au frigo en retournant de temps à autre.



5 CUIRE LE SAUMON

Pendant ce temps, faites chauffer la poêle à feu moyen-vif et faites-y cuire le **saumon** 2 à 3 minutes côté peau et 1 à 2 minutes de l'autre côté. Retirez le **saumon** de la poêle et versez-y la marinade. Faites-la chauffer 2 minutes en ajoutant ½ cs d'eau par personne. Vous pouvez ajouter plus d'eau pour obtenir davantage de sauce, mais son goût sera moins concentré.



3 ENFOURNER LES BROCOLIS

Pendant ce temps, dans l'autre bol, mélangez le reste d'huile d'olive, l'**ail** et les **brocolis** ★★. Salez et poivrez, puis disposez les **brocolis** sur la plaque recouverte de papier sulfurisé. Enfourez 18 à 22 minutes pour qu'ils restent un peu croquants. Retournez à mi-cuisson. Les pointes peuvent brunir un peu : cela apporte une arôme de noix. Attention toutefois à ce que les **brocolis** ne brûlent pas.



6 SERVIR

Servez le **riz** sur les assiettes. Disposez les **brocolis** autour et le **saumon** par-dessus. Enfin, versez la **sauce** de la poêle sur le **saumon** et le **riz**.

★★**CONSEIL** : Les brocolis sont mélangés à l'ail et à l'huile dans un bol pour bien répartir les saveurs. Si vous préférez éviter un surplus de vaisselle, vous pouvez réaliser cette opération sur la plaque de cuisson.

1 À 6 PERSONNES

INGRÉDIENTS

	1P	2P	3P	4P	5P	6P
Gousse d'ail (pc)	1	2	3	4	5	6
Gingembre frais (cm)	1	2	3	4	5	6
Piment rouge (pc) *	½	1	1½	2	2½	3
Brocolis (g) *	200	400	600	800	1000	1200
Sauce soja (ml) 1) 6)	10	20	30	40	50	60
Filet de saumon avec peau (100 g) 4) *	1	2	3	4	5	6
Riz cargo (g)	85	170	250	335	420	500
* À ajouter vous-même						
Cassonade* (cc)	1	2	3	4	5	6
Huile d'olive* (cs)	1	2	3	4	5	6
Poivre et sel*	Selon le goût					

* Conserver au réfrigérateur

VALEURS NUTRITIONNELLES	PAR PORTION	POUR 100 G
Énergie (kJ/kcal)	3473 / 830	557 / 133
Lipides total (g)	42	7
Dont saturés (g)	7,4	1,2
Glucides (g)	72	12
Dont sucres (g)	7,8	1,3
Fibres (g)	9	1
Protéines (g)	37	6
Sel (g)	3,1	0,5

ALLERGÈNES

1) Gluten 4) Poisson 6) Soja

Une question ? Nous sommes disponibles 7j/7 pour y répondre : n'hésitez pas à nous contacter !