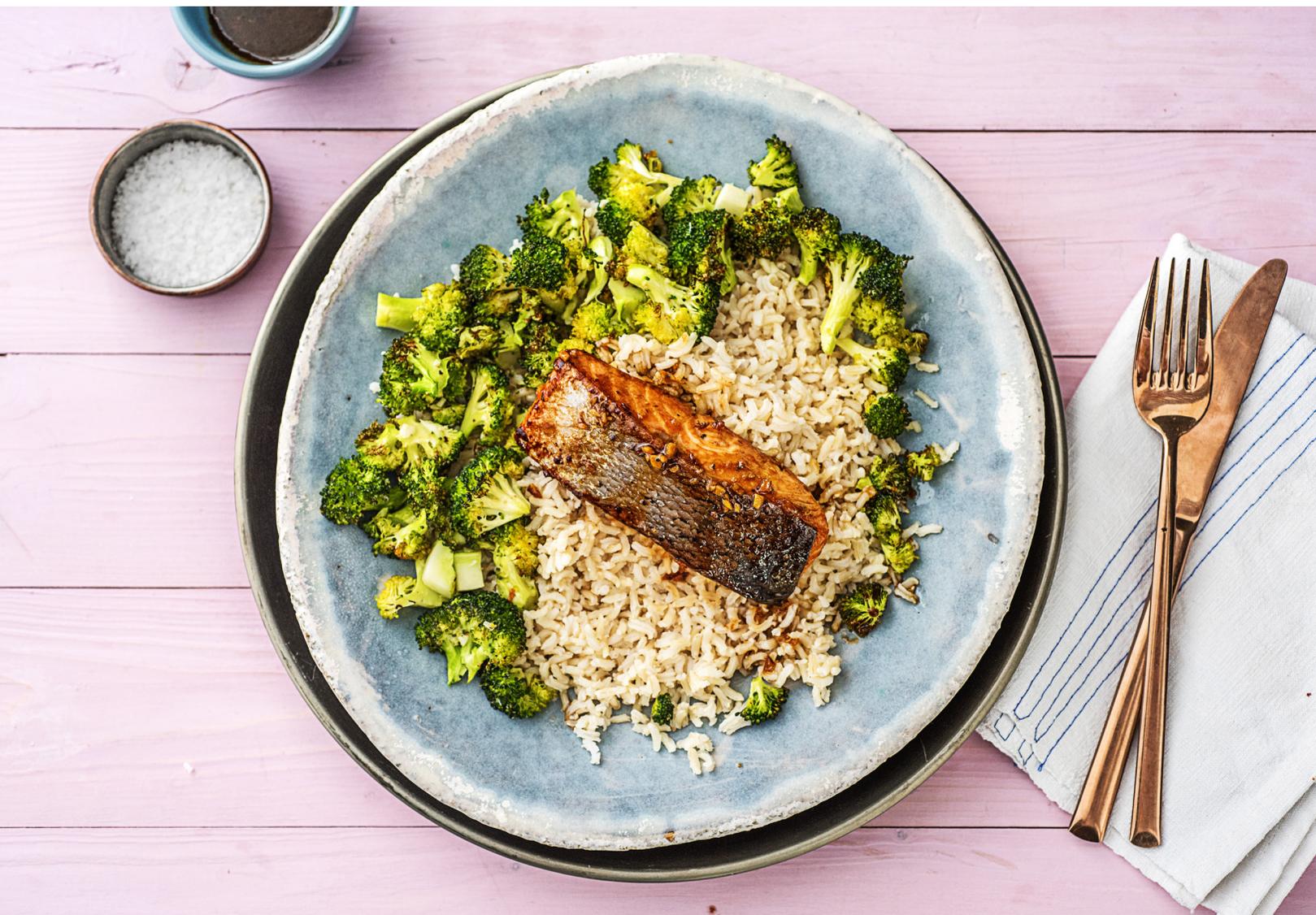




FILET DE SAUMON MARINÉ À L'ORIENTALE

Sucré et légèrement piquant, accompagné de brocolis rôtis et de riz complet



Brocoli ✱



Gousse d'ail



Gingembre frais



Piment rouge ✱



Sauce soja



Filet de saumon avec peau ✱



Riz complet

 Total : 35-40 min.

 Family

 Facile

 Sans lactose

 Consommer dans les 3 jours

Pour donner une touche asiatique au saumon, vous allez aujourd'hui préparer une marinade à base de sauce soja et de gingembre — de quoi faire d'une simple pièce de viande ou de poisson une véritable explosion de saveurs. En plus, le poisson ne doit pas mariner très longtemps : les saveurs pénètrent rapidement.

BIEN COMMENCER

USTENSILES

Deux casseroles avec couvercle, râpe fine, 2 bols, plaque recouverte de papier sulfurisé et poêle.

Recette de **filet de saumon mariné à l'orientale** : c'est parti !



1 PRÉPARER

Préchauffez le four à 200 degrés et portez un fond d'eau à ébullition pour les brocolis. Coupez les bouquets du **brocoli** en petites fleurettes (trop grosses, elles cuiront difficilement) et les tiges en morceaux. Faites-les cuire al dente, soit 5 à 7 minutes. Égouttez.



2 MARINER

Pendant ce temps, émincez ou écrasez l'**ail**. Épluchez le **gingembre** et émincez ou râpez-le. Épépinez et émincez le **piment rouge**. Dans un bol, mélangez le **piment rouge**, la **sauce soja**, le **gingembre** et la moitié de l'huile d'olive. Mettez le **saumon** dans le bol et laissez mariner au réfrigérateur pendant au moins 10 minutes en remuant de temps à autre.



3 ENFOURNER LES BROCOLIS

Pendant ce temps, dans l'autre bol, mélangez le reste de l'huile d'olive, l'**ail** et les **brocolis**. Salez et poivrez, puis disposez les **brocolis** sur la plaque recouverte de papier sulfurisé. Enfourez 15 à 20 minutes pour qu'ils restent un peu croquants. Retournez à mi-cuisson. Les pointes peuvent brunir un peu, ce qui apporte des saveurs de noix. Attention toutefois à ce que les **brocolis** ne brûlent pas.



4 CUIRE LE RIZ

Pendant ce temps, portez une grande quantité d'eau à ébullition pour le riz dans la casserole. Faites cuire le **riz** 12 à 15 minutes à couvert. Égouttez-le au besoin et réservez-le sans couvercle.



5 CUIRE LE SAUMON

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



6 SERVIR

Servez le **riz**. Disposez les **brocolis** autour et le **saumon** par-dessus. Versez la sauce de la poêle sur le **saumon** et sur le **riz**.

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

★ **CONSEIL** : La peau du saumon peut présenter quelques écailles égarées. 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 d'elles-mêmes !

1 À 6 PERSONNES

INGRÉDIENTS

	1P	2P	3P	4P	5P	6P
Brocolis (g) *	250	500	750	1000	1250	1500
Gousse d'ail (pc)	1	2	3	4	5	6
Gingembre frais (cm)	2	4	6	8	10	12
Piment rouge (pc) *	½	1	1½	2	2½	3
Sauce soja (ml) 1) 6)	20	40	60	80	100	120
Filet de saumon avec peau (pc) 4) *	1	2	3	4	5	6
Riz complet (g)	85	170	250	335	420	500
À ajouter vous-même						
Cassonade (cc)	1½	3	4½	6	7½	9
Huile d'olive (cs)	1¾	3½	5¼	7	8¾	10½
Poivre et sel	Au goût					

* Conserver au réfrigérateur

VALEURS NUTRITIONNELLES	PAR PORTION	POUR 100 G
Énergie (kJ/kcal)	3475 / 831	689 / 165
Lipides total (g)	39	8
Dont saturés (g)	6,6	1,3
Glucides (g)	77	15
Dont sucres (g)	8,4	1,7
Fibres (g)	11	2
Protéines (g)	37	7
Sel (g)	3,8	0,8

ALLERGÈNES

1) Céréales contenant du Gluten 4) Poisson 6) Soja

📌 **CONSEIL** : Pour ce plat, vous utilisez 250 g de brocolis par personne, ce qui représente 100 % des apports quotidiens recommandés en légumes, mais aussi plus de 100 % de ceux en vitamine C.

✳️ **LE SAVIEZ-VOUS ?** Nous absorbons en moyenne trop peu de vitamine D. Celle-ci sert à renforcer notre système immunitaire et fixer le calcium. On la trouve principalement dans le poisson gras. Aujourd'hui, il s'agit de saumon. Parfait !

Votre avis nous intéresse ! N'hésitez à nous en faire part via notre site Internet ou nos réseaux sociaux.

