



FILET DE SAUMON ET SALADE DE POMMES DE TERRE À L'ASIATIQUE

Avec des brocolis sautés et des graines de sésame



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.



Pommes de terre Roseval



Brocolis *



Gousse d'ail



Échalote



Coriandre moulue



Sauce soja



Graines de sésame



Filet de saumon avec peau *



Mayonnaise *

Total : 25-30 min.

Sans lactose

Facile

Family

Consommer dans les 3 jours

Voici une salade de pommes de terre avec une vinaigrette asiatique à base de coriandre, de sauce soja et de sambal. Le fait de sauter les brocolis permet de conserver un peu de croquant qui se marie divinement avec la chair délicate du saumon.

BIEN COMMENCER

USTENSILES

2 casseroles avec couvercle, bol, poêle et wok ou sauteuse.

Recette de **filet de saumon et salade de pommes de terre à l'asiatique** : c'est parti !



1 CUIRE LES POMMES DE TERRE

Pour les **potatoes**, portez de l'eau à ébullition dans une casserole à couvert. Épluchez ou lavez bien les **potatoes**, puis coupez-les en gros morceaux. Faites-les cuire 12 à 15 minutes. Ensuite, égouttez et réservez sans couvercle.



2 BLANCHIR LES BROCOLIS

Découpez les bouquets de **brocolis** en fleurettes et les tiges en petits morceaux. Mouillez à hauteur dans la deuxième casserole, puis, à couvert, portez à ébullition et laissez cuire à petit bouillon 2 à 3 minutes★. Ensuite, rincez à l'eau froide pour interrompre la cuisson.



3 DÉCOUPER, MÉLANGER, GRILLER

Pendant ce temps, écrasez l'**ail** ou hachez-le finement et émincez l'**échalote**. Dans le bol, préparez une vinaigrette en mélangeant l'**ail**, l'**échalote**, la **coriandre moulue**, la **sauce soja**, le **sambal** et le vinaigre de vin blanc. Salez et poivrez. Faites chauffer la poêle à feu vif et faites griller les **graines de sésame** à sec jusqu'à obtenir une couleur légèrement dorée. Réservez hors de la poêle.



4 FAIRE SAUTER LES BROCOLIS

Pendant ce temps, chauffez la moitié de l'huile d'olive à feu moyen-vif dans le wok ou la sauteuse. Ajoutez les **brocolis** précuits et la moitié de la vinaigrette, puis faites-les sauter 3 à 5 minutes pour qu'ils ramollissent mais restent un peu croquants. Versez ensuite la moitié des **graines de sésame**.



5 CUIRE LE POISSON

Pendant ce temps, épongez le **filet de saumon** avec de l'essuie-tout. Faites chauffer le reste d'huile d'olive à feu moyen-vif dans la même poêle et faites cuire le **poisson** 2 à 3 minutes côté peau, puis 1 minute de l'autre côté. Salez et poivrez.



6 SERVIR

Mélangez le reste de vinaigrette et la **mayonnaise** avec les **potatoes**, puis salez et poivrez. Servez la **salade de pommes de terre** et les **brocolis** dans les assiettes. Disposez le **filet de saumon** à côté et parsemez du reste de **graines de sésame**.

★**CONSEIL** : Si vous préférez les brocolis moins croquants, faites-les cuire 3 minutes de plus.

1 À 6 PERSONNES

INGRÉDIENTS

| | 1P | 2P | 3P | 4P | 5P | 6P |
|--|---------------|-----|-----|------|------|------|
| Pommes de terre Roseval (g) | 250 | 500 | 750 | 1000 | 1250 | 1500 |
| Brocolis (g) * | 200 | 400 | 600 | 800 | 1000 | 1200 |
| Gousse d'ail (pc) | ½ | 1 | 1½ | 2 | 2½ | 3 |
| Échalote (pc) | ½ | 1 | 1½ | 2 | 2½ | 3 |
| Coriandre moulue (cc) | ½ | 1 | 1½ | 2 | 2½ | 3 |
| Sauce soja (ml) 1) 6) | 5 | 10 | 15 | 20 | 25 | 30 |
| Graines de sésame (g) 11) 19) 22) | 5 | 10 | 15 | 20 | 25 | 30 |
| Filet de saumon avec peau (100 g) 4) * | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 |
| Mayonnaise (cs) 3) 10) 19) 22) * | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 |
| À ajouter vous-même | | | | | | |
| Sambal (cc) | ¼ | ½ | ¾ | 1 | 1¼ | 1½ |
| Vinaigre de vin blanc (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) | 3443 / 823 | 599 / 143 |
| Lipides total (g) | 51 | 9 |
| Dont saturés (g) | 7,8 | 1,4 |
| Glucides (g) | 53 | 9 |
| Dont sucres (g) | 5,5 | 1,0 |
| Fibres (g) | 12 | 2 |
| Protéines (g) | 34 | 6 |
| Sel (g) | 1,1 | 0,2 |

ALLERGÈNES

1) Gluten 3) Œufs 4) Poisson 6) Soja 10) Moutarde 11) Sésame Peut contenir des traces de : 19) Cacahuètes 22) Noix

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