Cathy despontin
Coach de santé

FILET DE SAUMON MARINÉ À L'ORIENTALE

1 portion

INGRÉDIENTS

- 1 unité grosse de brocoli, cru (400 g)
- 3 grammes de gingembre, poudre
- 1 cuillère à soupe de sauce soja, préemballée (16 g)
- 40 grammes de riz thaï ou basmati, cru
- 1 gousse d'ail, cru (6 g)
- 20 grammes de piment, cru
- 100 grammes de saumon, cru, élevage
- 5 grammes de cassonade
- 1 cuillère à café moyenne d'huile d'olive vierge extra (4 g)

MODE DE PRÉPARATION

1° 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 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 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. Enfournez 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 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 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 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.

2° 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 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 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. Enfournez 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 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 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 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.

INFORMATION NUTRITIONNELLE

	PAR 100 g	PAR PORTION (434 g)	% AR
ÉNERGIE	95 kcal	414 kcal	21 %
PROTÉINES	8 g	35 g	71 %
GLUCIDES	10 g	45 g	17 %
SUCRES	1 g	6 g	6 %
LIPIDES	4 g	18 g	26 %
ACIDES GRAS SATURÉS	1 g	3 g	15 %
FIBRES ALIMENTAIRES	2 g	9 g	35 %
SODIUM	297 mg	1287 mg	54 %