

**FILET DE SAUMON GRENAILLES À L'ASIATIQUE** 1 portion**INGRÉDIENTS**

- 150 grammes de pomme de terre nouvelle, crue
- 1 gousse d'ail, cru (6 g)
- 3 grammes de coriandre, graine
- 5 grammes de graine de sésame
- 5 grammes de mayonnaise
- 150 grammes de champignon de Paris ou champignon de couche, cru
- 1 unité moyenne d'échalote, crue (26 g)
- 1 cuillère à soupe de sauce soja, préemballée (16 g)
- 100 grammes de saumon, cru, élevage
- 10 grammes de sauce sambal
- 1 cuillère à café moyenne d'huile d'olive vierge extra (4 g)
- 10 grammes de vinaigre de vin rouge

MODE DE PRÉPARATION

- 1° 1 Pour les pommes de terre, portez de l'eau à ébullition dans une casserole à couvert. Épluchez ou lavez bien les pommes de terre, puis coupez-les en gros morceaux. Cuire les pommes de terre 12 à 15 minutes. Ensuite, égouttez et réservez sans couvercle. 2 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 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 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 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 Mélangez le reste de vinaigrette et la mayonnaise avec les pommes de terre, 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.
- 2° 1 Pour les pommes de terre, portez de l'eau à ébullition dans une casserole à couvert. Épluchez ou lavez bien les pommes de terre, puis coupez-les en gros morceaux. Cuire les pommes de terre 12 à 15 minutes. Ensuite, égouttez et réservez sans couvercle. 2 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 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 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 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 Mélangez le reste de vinaigrette et la mayonnaise avec les pommes de terre, 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.

INFORMATION NUTRITIONNELLE

	PAR 100 g	PAR PORTION [484 g]	% AR
ÉNERGIE	102 kcal	492 kcal	25 %
PROTÉINES	6 g	30 g	61 %
GLUCIDES	7 g	35 g	13 %
SUCRES	1 g	5 g	6 %
LIPIDES	5 g	24 g	34 %
ACIDES GRAS SATURÉS	1 g	3 g	15 %
FIBRES ALIMENTAIRES	1 g	6 g	24 %
SODIUM	275 mg	1332 mg	56 %