

Bol style tacos au saumon



Image peut varier selon disponibilité des ingrédients du moment.

INFORMATIONS NUTRITIONNELLES



750
calories

ACCOMPAGNEMENT

Riz au jasmin

À SE PROCURER

Huile d'olive, sel et poivre

INGRÉDIENTS

600 grammes de filets de saumon
1 bouquet de coriandre, haché fin
200 grammes de radis, en rondelles
200 g de tomates cerises d'Oka
1 citron, zesté et pressé
1/2 chou rouge, haché
1 oignon d'Oka, en fines tranches
350 grammes de riz au jasmin
30 ml de vinaigre blanc
150 ml de crème sûre légère
1 contenant d'épices de tacos

INSTRUCTIONS

Dans une casserole, mélanger le riz, 3 tasses d'eau salée, porter à ébullition, réduire le feu, couvrir et mijoter 15 minutes, jusqu'à tendreté. Réserver.

Zester et presser le citron, couper les tomates en deux, hacher la coriandre, le chou, les radis et l'oignon en fines tranches.

Dans une poêle, chauffer un filet d'huile à feu moyen-vif, ajouter les oignons, cuire 1 minute, transférer dans un bol, ajouter le vinaigre, sel et poivre. Réserver la poêle. Dans la même poêle, chauffer un filet d'huile à feu moyen-vif, assaisonner le poisson avec le mélange d'épices, sel, poivre et cuire 2 minutes par côté.

Dans un bol, combiner la crème sure, $\frac{1}{3}$ de la coriandre, $\frac{1}{2}$ du jus de citron, $\frac{1}{2}$ du zeste de citron, un filet d'huile, sel et poivre.

Dans un bol, mélanger les tomates, $\frac{1}{2}$ de la coriandre restante, le jus et le zeste de citron restants. Arroser d'un filet d'huile, saler et poivrer.

Dans un bol, mélanger le chou, les radis, arroser d'un filet d'huile, saler et poivrer.

Monter les assiettes en répartissant le riz, le chou, le poisson et la salsa de tomates. Garnir avec la coriandre restante, les oignons marinés et la sauce acidulée à la coriandre

TEMPS

15

RÉSULTAT

4


au jour le jour

bon appétit