

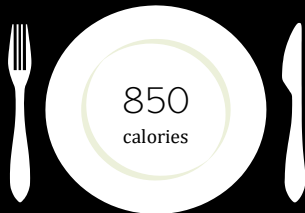


## Saumon au sésame sucré



Image et ingrédients peuvent légèrement varier selon disponibilité.

### INFORMATIONS NUTRITIONNELLES



850  
calories

### ACCOMPAGNEMENTS

Riz aux légumes

### À SE PROCURER

Huile d'olive, huile de sésame, sel et poivre

### INGRÉDIENTS

4 filets de saumon d'Atlantique  
 400 grammes de chou d'Oka, émincé  
 2 oignons verts, émincés  
 300 grammes de brocolis des fermes Trudeau, en fleurons  
 20 grammes de gingembre, haché fin  
 45 ml de sauce soya  
 5 grammes de graines de sésame  
 30 ml d'huile de sésame  
 75 ml de mirin  
 315 grammes de riz calrose

### INSTRUCTIONS

Dans une casserole, mélanger le riz, 3 tasses 1/2 tasse d'eau, une pincée de sel, porter à ébullition, réduire le feu, couvrir et mijoter 15 minutes, jusqu'à tendreté. Retirer du feu et réserver.

Dans une poêle, chauffer un filet d'huile à feu moyen-vif, saler, poivrer le saumon, cuire 2 minutes sur le premier côté, retourner et ajouter la sauce soya, 1/2 du mirin et cuire 3 minutes, en l'arrosant de sauce. Transférer et réserver la sauce restante dans un bol avec 1 c. à s. d'eau, réserver.

Couper les brocolis en fleurons, trancher finement les oignons verts, en séparant les bulbes blancs des tiges vertes et hacher finement le gingembre et le chou.

Dans la poêle réservée, chauffer un filet d'huile à feu moyen, y ajouter le gingembre, 1/2 des bulbes d'oignons verts, cuire 30 secondes, ajouter les brocolis, 1/2 de l'huile de sésame, cuire 2 minutes, saler, poivrer, transférer et réserver.

Dans la même poêle, chauffer l'huile de sésame restante à feu moyen, ajouter les bulbes d'oignons verts restants, cuire 30 secondes, ajouter le chou, 1/2 du mirin restant et 1/2 des graines de sésame, saler, poivrer, cuire 2 minutes.

À la casserole de riz, ajouter les tiges d'oignons verts, le mirin restant, saler et poivrer au goût.

Monter les assiettes en répartissant le riz, déposer le saumon et les légumes sur le dessus, puis garnir avec les graines de sésame restantes et la sauce.

\* Les ingrédients qui ne sont pas locaux, sont assurément du Québec.



### TEMPS

15  
minutes

### RÉSULTAT

4  
personnes

*bon appétit*