



Saumon tandoori et légumes



Image peut varier selon disponibilité des ingrédients du moment.

INFORMATIONS NUTRITIONNELLES



570
calories

ACCOMPAGNEMENT

Salade de quinoa

À SE PROCURER

Huile d'olive, sel et poivre

INGRÉDIENTS

- 4 longes de saumon
- 1 gousse d'ail, hachée
- 1 tige de coriandre, hachée finement
- 1 à 2 courgettes vertes, en biseaux
- 150 g de tomates raisin
- 1 lime, en quartiers
- 300 grammes de quinoa biologique ou couscous
- 60 gammes de chutney aux fruits
- 1 pincée d'épices tandoori de St-Joseph-du-Lac

INSTRUCTIONS

Hacher finement l'ail, la coriandre, couper les courgettes en biseaux, et la lime en quartiers.

Dans une poêle, chauffer un filet d'huile à feu moyen-vif, ajouter la moitié de l'ail, 1/2 d'épices, cuire 30 secondes. Ajouter le quinoa, cuire 1 minute. Saler, poivrer au goût et ajouter 1 tasse 1/2 d'eau, Cuire 10 minutes jusqu'à tendreté et absorption, transférer dans un bol, arroser d'huile et réserver.

Dans une poêle, chauffer un filet d'huile à feu moyen-vif. Assaisonner le poisson avec le restant du mélange d'épices, sel, poivre et cuire à la poêle 3 minutes sur le premier côté. Retourner le saumon, ajouter l'ail restant, la moitié du chutney aux fruits, 4 c. à s. d'eau et poursuivre la cuisson 2 minutes, transférer et réserver au chaud.

Dans un bol, ajouter le jus de 2 quartiers de lime, 4 c. à s. d'huile, sel, poivre, ajouter les courgettes et les tomates, 1/2 de la coriandre et mélanger. Griller au four sur broil 5 mns.

Monter les assiettes en répartissant le quinoa, les courgettes et tomates grillées et le saumon. Arroser du chutney aux fruits restant, de coriandre restante et quartiers de lime restants.

TEMPS

15

RÉSULTAT

4


au jour le jour

bon appétit