Saumon glacé au balsamique



Image peut varier selon disponibilité des ingrédients du moment.

INFORMATIONS NUTRITIONNELLES

750
calories

ACCOMPAGNEMENT

Orzo au maïs

À SE PROCURER

Huile d'olive, vinaigre balsamique, beurre, sel et poivre

INGRÉDIENTS

- 600 grammes de filets de saumon 05 onces
- 140 grammes de tomates cerises d'Oka, en deux
- 2 gousses d'ail d'Oka, hachées fines
- 1 tige de persil, hachée fine
- 2 épis de maïs d'Oka, grains retirés
- 315 grammes d'orzo
- 50 ml de vinaigre balsamique
- 15 grammes de miel de Mirabel
- 1 pincée d'épices soleil de la Toscane de St-Joseph

au jour le jour

INSTRUCTIONS

Chauffer le BBQ en huilant les grilles.

Couper les tomates cerises en deux, éplucher l'épi de maïs, retirer les grains à l'aide d'un couteau, hacher finement l'ail, le persil et dans un bol, mélanger le miel, ½ du vinaigre balsamique, 2 c. à s. d'eau, saler et poivrer.

Dans une casserole, chauffer un filet d'huile à feu moyen, ajouter l'orzo, les grains de maïs, ⅔ de l'ail, ⅓ du mélange d'épices, saler, poivrer et cuire 3 minutes. Ajouter 3 tasses d'eau, saler, poivrer, porter à ébullition, réduire le feu, mijoter 12 minutes, jusqu'à ce que l'orzo soit al dente. Ajouter ½ du persil, 2 c. à s. de beurre, mélanger et réserver.

Sur le BBQ (ou dans une poêle chauffée d'un filet d'huile à feu moyen-vif), assaisonner le saumon de ½ du mélange d'épices restants, sel, poivre et cuire 2 minutes sur le premier côté. Retourner le saumon, ajouter le mélange de vinaigre balsamique, cuire 2 minutes en arrosant le saumon de sauce, jusqu'à ce qu'il soit glacé et bien cuit. Ajouter 2 c. à s. de beurre. Transférer.

Dans un bol, mélanger le vinaigre restant, l'ail restant, 2 c. à s. d'huile d'olive, le mélange d'épices restants, saler, poivrer et ajouter les tomates et le persil restant.

Monter les assiettes en répartissant l'orzo, le saumon glacé au vinaigre balsamique et garnir avec la bruschetta de tomates cerises.

TEMPS

20

RÉSULTAT

4

bon appetit