

... AU DEJEUNER

RECETTE du JEUDI 26 mars

Saumon papillote aux saveurs Thaï, ananas grillés et pois gourmands

Ingrédients pour 2 personnes :

2 pavés de saumon sans peau (environ 200 g chacun)
100 g de pois gourmands (pois mange-tout)
4 belles tranches d'ananas frais
(ou plus si souhaité)

Marinade :

- 4 càs de sauce aigre douce
- 2 càs de sauce soja
- 1 càs d'huile de sésame
- 2 càs de citron vert
- 1 gousse d'ail hachée
- 1/2 petit oignon rouge, haché finement
- 1 càs de coriandre ciselée
- un peu de flocons de piment rouge séché (facultatif)
- Sel + Poivre
- Riz thaï complet seul ou en mélange avec lentilles corail

Préparation :

- Dans un bol, mélanger tous les ingrédients de la marinade.
- Dans un sac zip lock, déposer les pavés de saumon puis verser dessus toute la marinade.
- Fermer le sac et répartir délicatement la marinade sur l'ensemble du saumon.
- Placer au frais environ 2 heures (c'est meilleur mais on peut s'en passer si on est pressé).
- Dans la papillote en papier sulfurisé, déposer les pavés de saumon avec toute la marinade.
- Déposer dessus (ou sur les côtés) les pois gourmands. Ne pas mettre sous le saumon sinon les pois perdent leur belle couleur. Refermer le papier sulfurisé et enfourner 8 mn 30 au four à 180°C, jusqu'à ce que le saumon cuise et se détache à la fourchette.
- Pendant que les saumons cuisent, faire rapidement dorer les tranches d'ananas des deux côtés dans une poêle .
- Servir le saumon et les pois gourmands accompagnés des tranches d'ananas grillées et du riz complet et verser la sauce sur ce dernier.



BONNE DEGUSTATION !