



Wild, Natürlich & Nachhaltig®

Saumon sauvage d'Alaska // Cœurs de salade Kimchi // Crème de cajou

Pour 4 personnes :

Le saumon d'Alaska
4 filets de saumon d'Alaska d'environ 80 g chacun
20 g d'huile d'olive
8 g de mélange d'épices pour poisson Wild Alaska Seafood Seasoning

Les Coeurs de salade Kimchi
1 gousse d'ail
2 g de curcuma
20 g d'huile de sésame
8 g de gingembre frais
10 g de miso
20 g de piment en poudre
12 cœurs de laitue romaine
Sel

Le Glaçage pour le Kimchi
150 g bouillon de laitue
8 g sauce nuoc-mam
20 g huile d'olive

Les Cœurs de laitue frits
4 cœurs de laitue romaine
40 g huile d'olive
30 g beurre
Mélange d'épices pour poisson Wild Alaska Seafood Seasoning.

La Crème de cajou
150 g noix de cajou
60 g lait
20 g sirop d'érable du Canada
1 citron
Sel



Préparation:

1. Préchauffer le four à 80°C (four à chaleur tournante). Badigeonner les filets de saumon d'huile d'olive et les placer, côté peau vers le bas, sur une plaque de cuisson recouverte de papier sulfurisé. Faire cuire les filets à une température à cœur de 45°C pendant environ 25 minutes. Les sortir du four et les assaisonner de façon uniforme avec les épices pour poisson Wild Alaska Seafood Seasoning.
2. Pour le kimchi, rincer les cœurs de laitue et les couper en deux dans le sens de la longueur. Mélanger le reste des ingrédients avec un peu d'eau pour obtenir une pâte et faire mariner

Alaska Seafood Marketing Institute
Ansprechpartner: mk² gmbh, Oxfordstraße 24,
D-53111 Bonn, fon: 0228/943 787 – 0,
e-mail: akseafoodceu@alaskaseafood.org
Fotonachweis: Alaska Seafood
Abdruck honorarfrei
Zwei Belegexemplare erbeten



Wild, Natürlich & Nachhaltig®

les cœurs de laitue dans cette préparation. Verser dans un récipient en verre et fermez-le hermétiquement. Laisser macérer pendant au moins 2 semaines à 28 °C.

3. Pour le glaçage du kimchi, récupérer le jus du kimchi et le faire réchauffer. Ajouter un peu de sauce Nuoc-Mam et d'huile d'olive et ajouter un peu de fécule pour épaissir.
4. Laver les 4 cœurs de laitue romaine restants et les couper en deux dans le sens de la longueur. Les faire frire dans un peu d'huile d'olive. Ajouter le beurre et retourner la salade pour bien la faire frire des deux côtés. Poursuivre la cuisson pendant 2 minutes, retirer de la poêle et assaisonner avec les épices pour poisson Wild Alaska Seafood Seasoning.
5. Faire tremper les noix de cajou dans de l'eau froide toute la nuit. Les égoutter et les sécher sur du papier absorbant. Les hacher grossièrement puis les mettre dans un mixer. Ajouter le lait et mélanger le tout jusqu'à obtenir une crème homogène. Ajouter le sirop d'érable et le sel. Incorporer le zeste de citron et mettre au frais.

Valeur nutritive par portion :

Énergie : 680 kcal/ 2850 kJ

Protéines : 25 g

Lipides : 58 g

Glucides : 13 g