

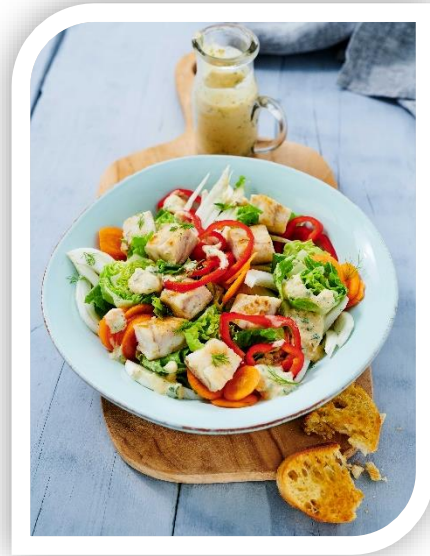


Sauvage, Naturel & Durable®

Salade du jardin au filet de poisson cuisiné

Pour 4 personnes :

1 barquette de poisson surgelé, sauce Bordelaise (400 g)
2 mini laitues romaines
1 fenouil
2 carottes
2 poivrons rouges
6 cuillères à soupe d'huile de colza
200 g de pain ciabatta
2 cuillères à soupe de jus de citron
2 cuillères à soupe d'herbes aromatiques ciselées (p. ex. persil, cerfeuil, ciboulette, basilic)
100 ml de jus de pomme
150 g de yaourt
2-3 cuillères à soupe de vinaigre balsamique
1 cuillère à café de moutarde fine
1 cuillère à café de sirop d'érable
Sel, poivre du moulin
Garniture facultative : aneth



Préparation :

1. Décongeler le poisson. Couper la mini romaine en lanières, la laver et l'essorer. Après avoir ôter son pédoncule, couper le fenouil en deux et le détailler en fines lamelles. Éplucher et laver les carottes et les couper en fines tranches.
2. Couper les poivrons en deux, retirer les graines et les parties blanches, laver et couper en rondelles. Enlever la sauce qui recouvre les filets de poisson. Faire revenir le poisson ainsi débarrassé de sa garniture, dans une cuillère à soupe d'huile, puis le retirer de la poêle et le laisser refroidir. Trancher le pain ciabatta et le mettre dans la poêle avec trois cuillères à soupe d'huile. Faire griller les tranches de pain jusqu'à ce qu'elles deviennent croustillantes. Les réserver.
3. Couper les filets de poisson en morceaux. Faire chauffer le reste de l'huile avec le jus de citron, saler et poivrer, ajouter les morceaux de poisson et faire cuire pendant environ 5 à 7 minutes. Mélanger la garniture de poisson avec les herbes, le jus de pomme, le yaourt, le vinaigre, la moutarde et le sirop d'érable, saler et poivrer.
4. Disposer les ingrédients de la salade dans des assiettes, placer le poisson dessus et arroser de la vinaigrette. Décorer avec les herbes fraîches ciselées.

Réalisation : 40 minutes

Alaska Seafood Marketing Institute
Contact : mk² gmbh, Oxfordstraße 24,
D-53111 Bonn, fon : 0228/943 787 - 0,
E-mail : akseafodceu@alaskaseafood.org
Crédit photo : Alaska Seafood
Reproduction gratuite.
Deux exemplaires justificatifs demandés.



Données nutritionnelles par portion :

Énergie : 520 kcal/ 2180 kJ

Protéines : 21 g

Lipides : 26 g

Glucides : 45 g