

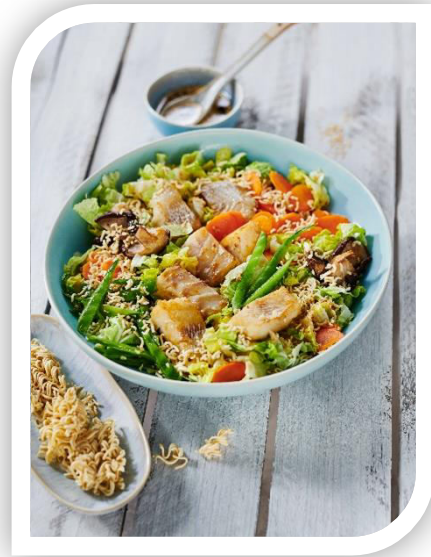


Sauvage, Naturel & Durable®

Salade de cabillaud du Pacifique et nouilles sautées

Pour 4 personnes :

600 g de filet de cabillaud ou de colin d'Alaska
1 petit chou chinois
200 g de champignons shiitake
2 carottes
100 g de pois mange-tout
2 cuillères à soupe de graines de sésame
2 cuillères à soupe d'huile de sésame
1-2 cuillères à soupe de vinaigre balsamique doux
2 cuillères à soupe de sauce soja
1 cuillère à café de sirop d'érable
3 cuillères à soupe d'huile végétale
1-2 cuillères à soupe de jus de citron
1 paquet de nouilles instantanées YumYum (environ 60 g)
Sel, poivre du moulin



Préparation :

1. Tailler le chou en lanières, le laver et l'essorer. Nettoyer les champignons et les couper en morceaux. Éplucher et laver les carottes et les découper en fines tranches. Laver les pois mange-tout, couper les extrémités et les couper en lamelles.
2. Pour la vinaigrette, faire griller les graines de sésame dans une petite poêle antiadhésive sèche. Dans un bol, mélanger l'huile de sésame, le vinaigre, la sauce soja et le sirop d'érable, et assaisonner de sel et de poivre.
3. Faire revenir les champignons dans une cuillère à soupe d'huile végétale pendant environ cinq minutes, les retirer et les faire mariner avec la moitié de la vinaigrette. Rincer les filets de poisson, les éponger et les couper en morceaux. Arroser de jus de citron, saler et poivrer. Faire revenir pendant environ 8 à 10 minutes.
4. Disposer le chou, les champignons, les carottes, les pois mange-tout et le filet de poisson sur quatre assiettes et arroser avec le reste de la sauce. Répartir les nouilles Yum Yum sur la salade et servir.

Réalisation : 30 minutes

Données nutritionnelles par portion :

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



Énergie : 500 kcal/ 2100 kJ
Protéines : 41 g
Lipides : 25 g
Glucides : 25 g

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