**Colin d'Alaska // Salade de fenouil // Grenade**

………………..……………………………………………….…….…

**Ingrédients pour 4 personnes :**

****

Le Colin d'Alaska :

8 filets de colin d'Alaska d’environ 60 g chacun

100 g de beurre

30 g de sésame grillé

10 g d’épices à poisson Wild Alaska Seafood Seasoning

Les Rouleaux de Printemps :

4 feuilles de riz

2 fenouils

40 g vinaigre de fleur de sureau

60 g de carottes taillées en brunoise

20 g d’huile d'olive

Le zeste d'une demi-orange

Sel de fenouil

1 Grenade

**Préparation :**

1. Faire dorer le beurre dans une poêle. Y faire frire délicatement les filets de colin d'Alaska pendant 2 minutes de chaque côté et assaisonner avec le mélange d’épices à poisson Wild Alaska Seafood Seasoning. Parsemer de quelques graines de sésame grillées.

2. Retirer la tige du fenouil, émincer le bulbe en fines lamelles, saler et veiller à bien mélanger. Laissez reposer pendant 10 minutes, puis ajouter les autres ingrédients, à l'exception des feuilles de riz.

3. Laisser tremper chaque feuille de papier de riz dans de l'eau froide pendant 2 minutes. Les déposer sur le plan de travail encore humides. Sécher la partie supérieure avec un essuie-tout, essorer délicatement la salade de fenouil, la placer dans le sens de la longueur sur les feuilles de papier de riz et l'enrouler fermement. Décorer avec quelques graines de grenade.

**Valeur nutritive par portion :**

Énergie : 440 kcal/ 1840 kJ

Protéines : 29 g

Lipides : 33 g

Glucides : 5 g