



Sauvage, Naturel & Durable®

Saumon royal d'Alaska et tomates cocktail confites, crème de cajou au basilic et chips de pain

Ingrédients pour 4 personnes :

Le saumon :

800 g de saumon royal d'Alaska
3 cuillères à soupe de beurre clarifié
Sel, poivre

Les tomates :

800 g de tomates cocktail
200 ml d'huile d'olive
½ bouquet de sauge

La crème de noix de cajou au basilic :

1 bouquet de basilic
100 g de noix de cajou
1 cuillère à soupe de vinaigre de vin blanc
2 cuillères à soupe d'huile de colza
Sel, poivre

Les chips de pain :

½ Baguette
50 ml d'huile d'olive
Sel, poivre
2 tiges de romarin



Préparation :

1. Coupez la baguette en fines tranches et faites-la mariner avec de l'huile d'olive, du sel, du poivre et du romarin ciselé. Étalez-les sur une plaque de cuisson recouverte de papier sulfurisé et faites-les cuire au four à 180°C pendant 10 à 15 minutes jusqu'à ce qu'elles deviennent croustillantes.
2. Déposez les tomates dans un plat à four, versez de l'huile d'olive et ajoutez du sel, du poivre et de la sauge. Faites cuire au four à 180°C pendant environ 10 minutes.
3. Pour la crème de noix de cajou au basilic, faites tremper les noix de cajou dans de l'eau pendant au moins 30 minutes. Mixez ensuite avec le basilic, l'huile de colza, le vinaigre de vin blanc, le sel et le poivre.
4. Écaillez le saumon, coupez-le en morceaux de 200 g, salez et poivrez et saisissez-le côté peau dans une poêle enduite de beurre clarifié pendant 5 minutes. Retournez le saumon et faites-le revenir pendant 3 minutes supplémentaires.

Réalisation : 45 min



Valeurs nutritionnelles par portion :

Énergie : 930 kcal / 3900 kJ

Protéines : 50 g

Lipides : 68 g

Glucides : 28 g

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.