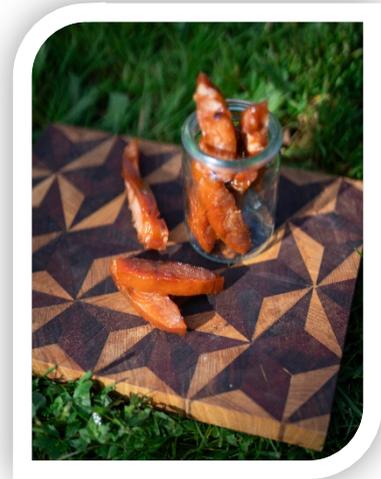


## Jerky de saumon sauvage d'Alaska avec glaçage au sirop d'érable

---

### Ingrédients pour 4 portions :

500 g de saumon sauvage d'Alaska  
(de préférence du saumon argenté)  
250 g de gros sel marin  
250 g de sucre brun  
6 c-à-s de sirop d'érable canadien



### Préparation :

1. Laver le saumon, le sécher en le tamponnant et le couper en lanières de 2 cm d'épaisseur. Mélanger le sel et le sucre.
2. Mettre le poisson dans un plat, saupoudrer le mélange de sucre et de sel et en recouvrir complètement le poisson.
3. Mettre au réfrigérateur pendant 24 heures (mais au moins pendant 12 heures).
4. Retirer le saumon du mélange sel-sucre et rincer l'excédent de mélange. Sécher en tamponnant.
5. Déposer les lamelles de poisson dans un plat en les espaçant légèrement. Remettre au réfrigérateur pendant 24 heures et laisser sécher.
6. Déposer les lamelles de saumon sur une grille de four et faire cuire 3 à 5 heures dans le four préchauffé (four électrique : 80 °C). (La durée dépend du degré de dureté du jerky)
7. Badigeonner le poisson de sirop d'érable toutes les heures.
8. Lorsque le jerky a la consistance souhaitée, le retirer du four et le laisser refroidir.

**Conseil :** Le poisson perd de la taille pendant la cuisson. Ceux qui préfèrent leur Jerky plus grand devraient donc couper les morceaux plus gros.

**Temps de préparation : jusqu'à 5 heures (sans compter le temps d'attente)**

**Temps de travail : environ 30 minutes**



Sauvage, Naturel & Durable

**Valeurs nutritionnelles par portion :**

**Énergie : 360 kcal/ 1510 kJ**

**Protéines : 25 g**

**Matières grasses : 17 g**

**Glucides : 28 g**