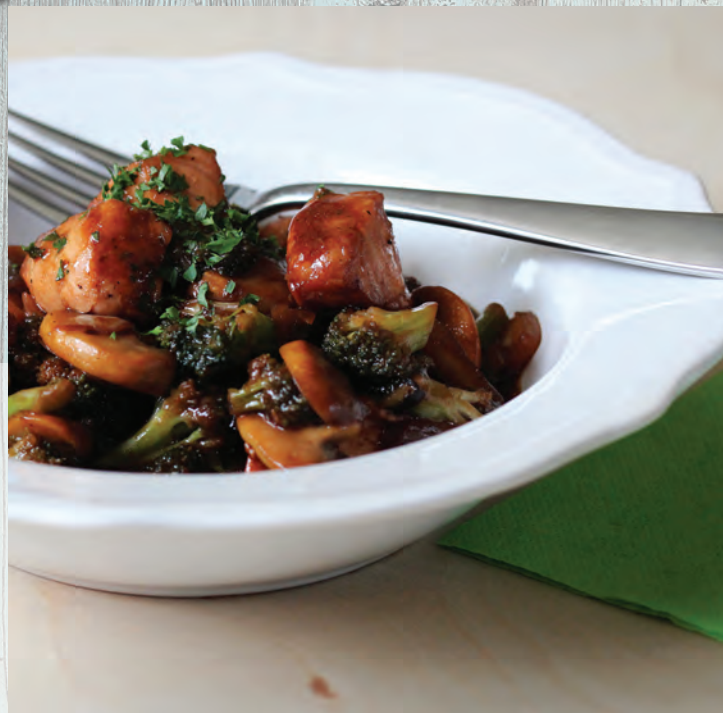




Saumon aigre-doux

- NUTRITION NORD CANADA -

Une grosse prise du jour?

Congelez du saumon mariné à cuisiner plus tard. Servez ce plat sur du riz ou dans un sandwich roulé, accompagné de légumes.

À propos du chef :

Professeur et consultant en arts culinaires, animateur d'émissions de cuisine et co-auteur de livres de cuisine, le chef David Wolfman, membre des Premières Nations, est un expert reconnu à l'échelle internationale en matière de gibier sauvage et de cuisine autochtone traditionnelle.



Préparation : 40 min



Cuisson : 20 min



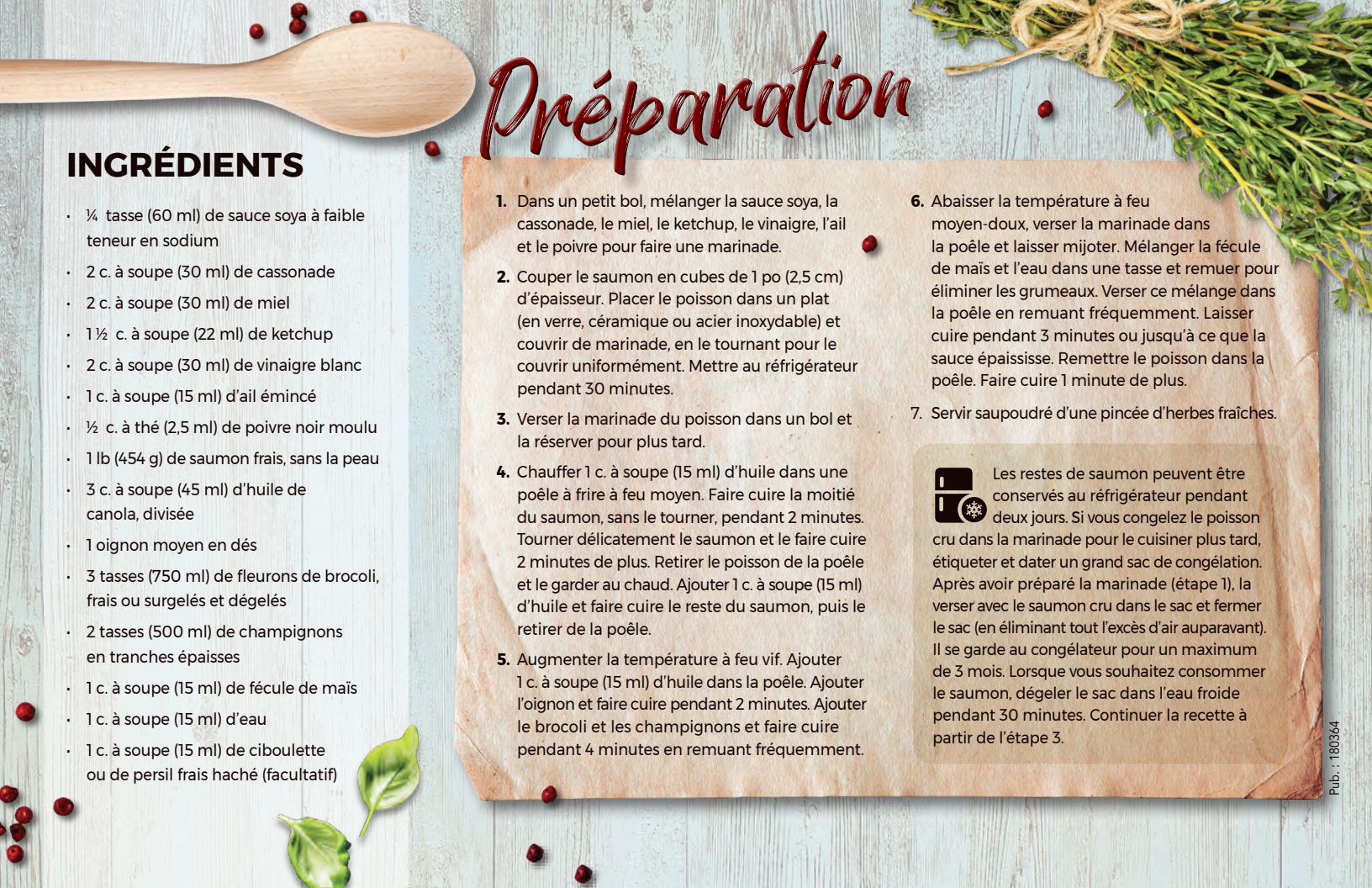
Portions : 4



Agence de la santé
publique du Canada

Public Health
Agency of Canada

Canada



INGRÉDIENTS

- ¼ tasse (60 ml) de sauce soya à faible teneur en sodium
- 2 c. à soupe (30 ml) de cassonade
- 2 c. à soupe (30 ml) de miel
- 1 ½ c. à soupe (22 ml) de ketchup
- 2 c. à soupe (30 ml) de vinaigre blanc
- 1 c. à soupe (15 ml) d'ail émincé
- ½ c. à thé (2,5 ml) de poivre noir moulu
- 1 lb (454 g) de saumon frais, sans la peau
- 3 c. à soupe (45 ml) d'huile de canola, divisée
- 1 oignon moyen en dés
- 3 tasses (750 ml) de fleurons de brocoli, frais ou surgelés et dégelés
- 2 tasses (500 ml) de champignons en tranches épaisses
- 1 c. à soupe (15 ml) de fécule de maïs
- 1 c. à soupe (15 ml) d'eau
- 1 c. à soupe (15 ml) de ciboulette ou de persil frais haché (facultatif)

Préparation

1. Dans un petit bol, mélanger la sauce soya, la cassonade, le miel, le ketchup, le vinaigre, l'ail et le poivre pour faire une marinade.
2. Couper le saumon en cubes de 1 po (2,5 cm) d'épaisseur. Placer le poisson dans un plat (en verre, céramique ou acier inoxydable) et couvrir de marinade, en le tournant pour le couvrir uniformément. Mettre au réfrigérateur pendant 30 minutes.
3. Verser la marinade du poisson dans un bol et la réserver pour plus tard.
4. Chauffer 1 c. à soupe (15 ml) d'huile dans une poêle à frire à feu moyen. Faire cuire la moitié du saumon, sans le tourner, pendant 2 minutes. Tourner délicatement le saumon et le faire cuire 2 minutes de plus. Retirer le poisson de la poêle et le garder au chaud. Ajouter 1 c. à soupe (15 ml) d'huile et faire cuire le reste du saumon, puis le retirer de la poêle.
5. Augmenter la température à feu vif. Ajouter 1 c. à soupe (15 ml) d'huile dans la poêle. Ajouter l'oignon et faire cuire pendant 2 minutes. Ajouter le brocoli et les champignons et faire cuire pendant 4 minutes en remuant fréquemment.
6. Abaisser la température à feu moyen-doux, verser la marinade dans la poêle et laisser mijoter. Mélanger la fécule de maïs et l'eau dans une tasse et remuer pour éliminer les grumeaux. Verser ce mélange dans la poêle en remuant fréquemment. Laisser cuire pendant 3 minutes ou jusqu'à ce que la sauce épaississe. Remettre le poisson dans la poêle. Faire cuire 1 minute de plus.
7. Servir saupoudré d'une pincée d'herbes fraîches.



Les restes de saumon peuvent être conservés au réfrigérateur pendant deux jours. Si vous congélez le poisson cru dans la marinade pour le cuisiner plus tard, étiqueter et dater un grand sac de congélation. Après avoir préparé la marinade (étape 1), la verser avec le saumon cru dans le sac et fermer le sac (en éliminant tout l'excès d'air auparavant). Il se garde au congélateur pour un maximum de 3 mois. Lorsque vous souhaitez consommer le saumon, décongeler le sac dans l'eau froide pendant 30 minutes. Continuer la recette à partir de l'étape 3.