



Saumon caramélisé au brocoli sauvage

Temps nécessaire : 45 Minutes / Difficulté : Leicht

Ingrédients

2 Filets de Saumon sauvage (250g) »

5 cuillère à café de sucre de canne brun

Sel

2 Citron vert bio

1 oignon(s) rouge(s)

2 cs de beurre

100 ml de bouillon de légumes

Poivre

1 cc de miel

1 cs de ciboulette en rouleaux

1 cuillère à soupe de persil haché

300 g de brocoli sauvage (p. ex. Bimi ou Brokkolini)

2 cs d'huile d'olive

50 g de noix de cajou

Préparation

1. Décongeler les filets de saumon selon les instructions sur l'emballage, puis les rincer à l'eau froide et les éponger. Mélanger le sucre et 1 cuillère à café de sel.
2. Laver les citrons verts à l'eau chaude, les sécher, râper finement le zeste et presser les fruits. Peler l'oignon, le couper en petits dés et le faire suer dans le beurre chaud jusqu'à ce qu'il devienne translucide. Mouiller avec le jus de citron vert et laisser mijoter jusqu'à ce que le liquide s'évapore. Ajouter le bouillon de légumes et porter une fois à ébullition. Assaisonner avec du sel, du poivre, du zeste de citron vert et du miel. Incorporer les herbes.
3. Laver et nettoyer le brocoli. Le faire revenir lentement dans 1 cuillère à soupe d'huile chaude dans une poêle antiadhésive à feu moyen, en le retournant de temps en temps. Faire revenir brièvement les noix de cajou et assaisonner de sel et de poivre. Retirer et réserver au chaud.
4. Rouler les filets de saumon dans le mélange de sucre et de sel et les faire caraméliser de tous les côtés sur une plaque de cuisson avec un chalumeau de cuisine. Répartir les brocolis sur deux assiettes, les arroser avec le jus de citron vert et y disposer le saumon.

5. Astuce : si vous n'avez pas de chalumeau, vous pouvez également faire caraméliser le filet de saumon après l'avoir roulé au four (chaleur supérieure - niveau moyen) à 175°C et le laisser cuire.

Remarque importante : bien faire chauffer le produit avant de le consommer !



Recette COSTA _ Saumon caramélisé au brocoli sauvage

COSTA seafood France



Ansehen auf