Recettes

{{ splat | term }}

Toutes les recettes

Saumon teriyaki, tagliatelles de carottes

PRINTEMPS POISSON PALEO

Imprimer

Commenter

Préparation: **10 min**

Ingrédients
Pour 2 à 3 personnes

- 350g de saumon assez épais
- 2 grosses carottes
- 1 poireau
- 2 branches de céleri
- 50g de quinoa noir cuit
- 1 avocat
- 1/2 jus de citron
- Sel gris de mer
- Jeunes pousses: agastache, bourrache, moutarde rouge
- Huile d'olive

Marinade :

- 4cs de tamari
- 4cs de saké
- 4cs de mirin
- 1cs de sucre de coco

1. Préparez la marinade dans un plat creux pouvant contenir le morceau de saumon à plat, déposez-y le poisson, couvrez et laissez mariner 30 minutes au minimum.
2. Versez 10cm d'eau dans le faitout du Vitaliseur, couvrez avec le couvercle et portez à ébullition.
3. Pendant ce temps, lavez et parez les légumes. Emincez le céleri et le poireau, puis, à l'aide d'un économe, taillez les carottes en tagliatelles jusqu'à ne plus pouvoir sans risquer de vous couper.
4. Mixez ou écrasez à la fourchette l'avocat pelé avec un peu de jus de citron et de sel. Ajustez l'assaisonnement à votre goût.
5. Dès que l'eau bout, déposez les légumes découpés dans le panier du Vitaliseur et cuisez-les 3-4 minutes. Vérifiez toujours la cuisson en piquant les légumes à l'aide d'un couteau. Réservez-les au chaud dans la soupière couverte.
6. Enchaînez avec la cuisson du saumon pour 5 minutes, feu éteint. La cuisson du saumon dépendra de son épaisseur et de la température de départ : s'il sort du frigo, il devra cuire plus longtemps. Cela dépend également de la façon dont vous aimez le saumon : mi-cuit ou cuit à coeur.
7. Versez la marinade dans une casserole et faites-la réduire jusqu'à ce qu'elle soit sirupeuse.
8. Dressez les assiettes en mettant un peu de crème d'avocat dans le fond de l'assiette, un morceau de saumon, des légumes, puis parsemez avec un peu de quinoa noir, de jeunes pousses et enfin d'huile d'olive.

La marinade teriyaki est un classique japonais qui s'utilise indifféremment sur une viande, un poisson, un crustacé, ... Il existe des mélanges dans le commerce, mais la faire est très simple. Le mirin et le saké utilisés dans cette recette sont tous les deux des alcools japonais faits à base de riz et riz gluant (ce n'est pas du saké chinois qui est utilisé ici).

Vous allez aussi aimer ...

Soufflés au chocolat

Flans de carottes nouvelles au pesto de fanes

Wok d’asperges au gingembre

Victoria sponge cake aux fraises