



Saumon poché et salsa à la lime et au kaki persiMon^{MD}

Rehaussez votre repas de saumon des fêtes avec cette savoureuse salsa au kaki persiMon^{MD}. Le fait de pocher le saumon l'imprègne de saveur et lui assure une texture moelleuse. La salsa ajoute une touche de piquant au poisson, mais aussi au poulet ou au porc.

Donne 4 portions

Ingrédients

1 tasse (250 ml) bouillon de légumes ou de poisson
1 tasse (250 ml) eau
½ tasse (125 ml) vin blanc
¼ tasse (60 ml) sauce soya
4 tranches de gingembre
4 (24 oz/750 g) filets de saumon
2 tasses (500 ml) riz brun cuit

Salsa

1 kaki persiMon^{MD}, coupé en petits dés
2 c. à soupe (30 ml) jus de lime
2 c. à soupe (30 ml) persil haché fin
1 c. à café (5 ml) zeste de lime
1 c. à café (5 ml) huile d'olive
½ c. à café (2 ml) sauce chili
½ c. à café (2 ml) gingembre râpé

Préparation

Dans un grand poêlon profond, combiner le bouillon, l'eau, le vin, la sauce soya et le gingembre et amener à ébullition, puis ramener à feu plus doux.

Ajouter le saumon au liquide frémissant, couvrir, et laisser cuire le saumon 10 minutes en le tournant une fois, jusqu'à ce qu'il soit cuit.

Servir accompagné de salsa et de riz brun.

Pour la salsa : combiner le kaki persiMon^{MD}, le jus de lime, le persil, le zeste, l'huile, la sauce chili et le gingembre.

PAR PORTION : 428 calories, 14 g lipides, 14 g saturés, 107 mg cholestérol, 197 mg sodium, 31 g glucides, 3 g fibres, 6 g sucres, 41 g protéines. % valeur quotidienne : 4 % calcium, 15 % fer, 6 % vitamine A, 15 % vitamine C.

