

## Salade thaï au saumon laqué



*Découvrez la fusion de saveurs tentantes avec cette recette de Salade Thaï au Saumon, mettant en vedette un saumon succulent, des légumes croquants et un mélange harmonieux d'épices inspirées de la Thaïlande, offrant une option nourrissante et délicieuse pour sublimer votre alimentation saine.*

Préparation 20 min

Cuisson 10 min

Portions 4

Nutrition Facts (per serving)

Calories 650

Lipides 35

Glucides 45

Fibres 8

Protéines 48

Sodium 750

### **Ingrédients**

#### **Saumon laqué**

##### ***Marinade***

- 30 ml (2 c. à table) de miel ou de sirop d'érable

- 10 ml (2 c. à thé) de jus de citron
- 1 ml (¼ c. à thé) de poudre d'ail
- Poivre au goût

### **Saumon**

- 4 filets de saumon
- Graines de sésame (facultatif)

### **Salade thaï**

#### **Vinaigrette**

- 60 ml (¼ tasse) d'huile d'olive
- 30 ml (2 c. à table) de miel ou de sirop d'érable
- 30 ml (2 c. à table) de sauce soya réduite en sel
- 30 ml (2 c. à table) de vinaigre blanc
- 15 ml (1 c. à table) d'huile de sésame
- 1 ml (¼ c. à thé) d'ail en pot (ou 2-3 gousses d'ail)
- 1 ml (¼ c. à thé) de gingembre en pot (ou le double de gingembre frais)
- 1 ml (¼ c. à thé) de jus de lime

#### **Salade**

- 1.5 L (6 tasses) d'épinards frais ou toute autre verdure
- 250 ml (1 tasse) de fèves d'edamame bouillies au préalable
- 250 ml (1 tasse) de coriandre fraîche ciselée
- 125 ml (½ tasse) de noix de cajou, concassés
- 3 oignons verts, émincés
- 2 poivrons, tranchés en lanières
- 1 grosse carotte coupée en julienne
- 1 poire asiatique, coupée en julienne

## **Préparation**

### **Saumon**

1. Préchauffer le four à 220°C (425°F)
2. Dans un bol, mélanger les ingrédients de la marinade à l'aide d'un fouet.
3. Faire mariner les filets de saumon environ 2h au réfrigérateur, si vous manquez de temps, vous pouvez simplement les badigeonner de marinade (ce sera tout aussi délicieux).
4. Déposer les filets de saumon sur une plaque à cuisson et les saupoudrer de graines de sésame.
5. Cuire les filets de saumon au four 8 à 10 minutes, selon l'épaisseur du filet.

### **Vinaigrette**

1. Dans un bol, mélanger vigoureusement les ingrédients de la vinaigrette à l'aide d'un fouet.
2. Dans un autre bol, mélanger les ingrédients de la salade.

Arroser et garnir du saumon laqué.

## Notes

Se conserve jusqu'à 4 jours dans le réfrigérateur dans des contenants hermétiques, le saumon, la salade et la vinaigrette séparés.



Carol-Ann Robert – Nutritionniste Diététiste à Halifax | Directrice marketing  
Nutritionniste Diététiste à Halifax, Nouvelle-Écosse