



## SAUMON A L'ERABLE SUR SA SALADE DE RIZ ROUGE



2 pers.



4 pers.

### Ingrédients

Dans votre box :

Pour le saumon :

Darnes de saumon	2 pièces	4 pièces
Sirop d'érable	15 ml	30 ml
Moutarde en grains	1 cuillère à café	2 cuillères à café
Vinaigre de cidre	1 cuillère à soupe	2 cuillères à soupe
Sauce soja	1 cuillère à soupe	2 cuillères à soupe

Pour le riz :

Riz rouge	150 g	300 g
Moutarde en grains	1/2 cuillère à café	1 cuillère à café
Citron	1/2 pièce	1 pièce
Sauce soja	1/2 cuillère à soupe	1 cuillère à soupe
Ciboule	2 tiges	4 tiges
Roquette	1 poignée	1 poignée

Dans votre placard :

Huile d'olive

Poivre



### Réalisation de la recette

Préparation : 15 mn

Cuisson : 35 mn

#### 1. Le saumon

• Dans un bol, mélangez le sirop d'érable avec la moutarde, le vinaigre, la sauce soja et un tour de moulin à poivre. Faites mariner le saumon dans cette marinade en badigeonnant bien le saumon sur tous les côtés. En attendant, préparez le riz.

#### 2. Le riz

- Rincez le riz et versez-le dans une casserole d'eau bouillante. Laissez cuire environ 30 minutes sur feu moyen (vérifiez la cuisson, le riz doit rester légèrement croquant).
- En attendant, préparez la sauce pour le riz en mélangeant tous les ingrédients ensemble : sauce soja, le jus de la moitié de votre citron (l'autre moitié servira pour le dressage), la moutarde et un tour de moulin à poivre. Goûtez et rectifiez l'assaisonnement si nécessaire.
- Égouttez le riz puis remettez-le dans la casserole et versez la sauce dessus. Incorporez ensuite la ciboule coupée en fines lamelles. Laissez refroidir 5 minutes avant d'ajouter la roquette.

#### 3. La cuisson et le dressage

- Dans une poêle avec un filet d'huile d'olive, faites revenir le saumon (en mettant de côté la marinade pour la suite) : 2 minutes côté peau, 1 minute côté chair. Prolongez le temps de cuisson, si vous préférez le saumon cuit à cœur (avec le temps de cuisson indiqué, il sera mi-cuit). Retirez le saumon cuit, déglacez la poêle avec la marinade jusqu'à ce qu'elle caramélise (déglacer consiste à incorporer un élément liquide dans une poêle pour décrocher les sucs collés sur le fond et ainsi faire une base de sauce).
- Sur vos assiettes, disposez un lit de riz rouge, une darne sur le dessus et terminez par une cuillère de marinade caramélisée. Servez de suite avec des rondelles de citron et bon appétit !

#### 4. Le + du Chef

- Une recette légèrement sucrée/salée dont le secret réside dans l'équilibre des saveurs.
- Le riz rouge doit rester légèrement croquant dans cette recette, attention à ne pas trop le cuire, ce qui le rendrait pâteux.

