

BOL DE SAUMON ÉRABLE-MISO, SALSA FRAISES ET AVOCATS



Mes recettes d'érable



Portions 4

Préparation 35 minutes

Particularités



Avec le duo érable et miso, on obtient des cubes de saumon délicieusement assaisonnés! Un bol que vous n’êtes pas prêts d’oublier!!

INGRÉDIENTS

Salsa fraises et avocats

- 1 1/2 tasse (225 g) de fraises tranchées
- 1 avocat, en dés
- 1/2 tasse (20 g) de coriandre fraîche ou de basilic ou de menthe hachée
- 1/2 jalapeno épépiné, en rondelles très minces
- 2 c. à thé (10 ml) de [sirop d'érable de préférence ambré pour son goût riche](#)
- Zeste et jus de 1 lime bien lavée
- 1 pincée de sel

Saumon érable-miso

- 3 c. à soupe (45 ml) de [sirop d'érable de préférence ambré pour son goût riche](#)
- 1 c. à soupe (15 ml) de gingembre frais râpé finement
- 1 c. à soupe (15 ml) de miso sans gluten ou ordinaire
- 1 c. à soupe (15 ml) de jus de lime
- 1 c. à soupe (15 ml) de tamari
- 1 c. à thé (5 ml) sauce piquante sambal oelek
- 800 g de saumon, en gros cubes
- Sel et poivre
- 1 c. à soupe (15 ml) d'huile de sésame grillé
- 1 c. à soupe de graines de sésame, pour garnir

Garniture

- 2 tasses (420 g) de riz à sushi cuit
- 1 oignon vert, haché
- 1 c. à soupe (15 ml) de graines de sésame grillées

PRÉPARATION

Salsa fraises et avocats

1. Dans un bol, mélanger tous les ingrédients de la salsa. Réserver.

Saumon érable-miso

1. Dans un petit bol, à l'aide d'un fouet, mélanger le sirop d'érable, le gingembre, le miso, le jus de lime, le tamari et la sauce piquante. Réserver.
2. Dans une grande poêle antiadhésive, chauffer l'huile de sésame à feu élevé et saisir les cubes de saumon assaisonnés de sel et de poivre 2 minutes. Retourner les cubes de saumon délicatement et verser la moitié de la sauce. Cuire 1 minute ou jusqu'à ce que le saumon soit bien caramélisé et semi-cuit à l'intérieur. Réserver.

Assemblage

1. Répartir le riz dans les bols. Ajouter le saumon et la salsa de fraises et d'avocats. Garnir d'oignons verts et de graines de sésame. Servir avec extra sauce si désiré. Oh lala!!!!!!

MES RECETTES D'ÉRABLE

Toutes nos recettes d'érable sont incroyables! Il ne faudrait pas en manquer une! Pour voir la section complète et notre éventail de recettes,

[Voir toutes nos recettes d'érable!](#)

