

## La Table des Chefs



MANGEONS LOCAL



Kikelomo Garber



Polyvalente Le Carrefour



Outaouais

## Saumon au sirop avec asperges rôties au four

### ingrédients

#### Saumon

80 ml (t) de sirop d'érable  
30 ml (2 c. à soupe) de sauce soya  
2 gousses d'ail, émincées  
15 ml (1 c. à soupe) de gingembre  
450 g de filet de saumon  
Poivre, au goût

#### Asperges

30 ml (2 c. à soupe) d'huile d'olive  
10 ml (2 c. à thé) de romarin, émincé  
10 ml (2 c. à thé) de thym, émincé  
10 ml (2 c. à thé) d'origan  
2 gousses d'ail, hachées  
1 botte d'asperges  
Sel et poivre, au goût

### méthode

#### Saumon

- 1-Combiner, dans un petit bol, le sirop d'érable, la sauce soya, l'ail et le gingembre.
- 2-Placer le filet de saumon dans une casserole rectangulaire et verser la sauce sur le poisson. Laisser mariner dans le réfrigérateur pour environ 30 minutes.
- 3-Préchauffer le four à 400°F.
- 4-Placer le poisson dans le four pour environ 15 minutes, ou jusqu'à ce que le saumon se défasse facilement à la fourchette.

#### Asperges

- 1-Préchauffer le four à 400°F.
- 2-Combiner, dans un petit bol, l'huile d'olive, les fines herbes et l'ail.
- 3-Étendre les asperges sur une plaque et verser le mélange d'huile dessus.
- 4-Saler et poivrer.
- 5-Placer au four pour environ 10 minutes, ou jusqu'à ce que les asperges soient tendres.

TABLEEDESCHEFS.ORG

     #tableedeschefs

En partenariat avec :

Québec 

ALIMENTS DU  
QUÉBEC AU  
MENU