

Recette créée par
Directeur Culinaire François Desroches



ingrédients

Ingrédients

4 filets de saumon de 75 g chacun
4 bok choy coupés finement en chiffonnade

Sauce coco/cari

1/2 bâton de citronnelle ciselé finement
30 ml de gingembre tranché finement
250 ml de poireau, émincé finement
2 gousses d'ail, hachées
10 ml de cari de Madras
125 ml de vin blanc
500 ml de **boisson aux amandes et noix de coco enrichie Natur-a**
1/2 pomme Granny Smith
250 ml d'ananas coupé en dés
250 ml de feuilles de persil plat

Saumon, bok choy et sauce au coco/cari

méthode

- Préchauffer le four à 375°F.
- Dans une grande casserole chaude et huilée, suer à feu moyen-doux la citronnelle, le gingembre, le poireau et l'ail pendant 5 minutes.
- Ajouter le cari et suer encore 5 minutes.
- Déglacer avec le vin blanc.
- Laisser réduire au $\frac{3}{4}$ et ajouter la boisson d'amandes et noix de coco.
- Laisser mijoter pendant environ 10-15 minutes.
- Verser dans un mélangeur, ajouter la pomme, l'ananas, le persil et réduire en un jus lisse. Filtrer au chinois fin et réserver au chaud.
- Dans une poêle chaude et huilée, saisir les filets de saumon pendant quelques minutes afin d'obtenir une belle coloration.
- Déposer les saumons au four pendant 5 minutes afin de terminer la cuisson
- Déposer la chiffonnade de bok choy au centre d'un bol et ajouter le saumon.
- À l'aide d'un mélangeur à main, mousser la sauce et verser quelques cuillères de sauce autour du saumon.

SUIVEZ NOUS SUR



tableedeschefs.org

UNE INITIATIVE DE

INSPIRÉE PAR

La Tablée des Chefs

