

Salade repas de saumon mariné au gingembre et citronnelle, légumes asiatiques

Recette pour 4 personnes

Description

Cette salade aux saveurs asiatique et légumes croquants est d'une facilité qui impressionnera vos convives.

L'astuce du chef

Le choix des légumes peut varier, gardez un croquant dans vos légumes, c'est toujours plus agréable.

Ingrédients

Saumon mariné

- 4 Morceau(x) Pavé de saumon
- 0.50 Branche(s) Citronnelle
- 1 Cuil. à soupe Gingembre frais
- 3 Cuil. à soupe Sauce soya
- 2 Cuil. à soupe Huile de canola
- 1 Cuil. à soupe Huile de sésame grillé

- Sel et poivre

Légumes

- 4 Bouquet Brocoli
- 4 Unité(s) Carotte nantaise
- 1 Petit(e)(s) Courgette
- 1 Petit(e)(s) Courgette jaune
- 0.50 Unité(s) Laitue iceberg

- Sel et poivre

Mayonnaise asiatique

- 30 Ml Vinaigre de riz
- 15 Ml Mirin
- 15 Ml Moutarde de dijon
- 1 Unité(s) Jaune d'œuf
- 125 Ml Huile végétale
- 2 Cuil. à thé Gingembre mariné japonais
- 8 Branche(s) Coriandre fraîche

- Sel et poivre

Préparation

- Temps de préparation **30 mins**
- Préchauffez votre à **0 F°**

Mise en place

Si nécessaire, retirez la peau du saumon ou (faites-le faire par votre poissonnier).

Mélangez tous les ingrédients de la marinade du saumon dans un bol.

Détaillez les bouquets de brocoli.

Épluchez les carottes et lavez les courgettes. Ensuite, à l'aide d'une mandoline (idéalement), coupez de fines lamelles de carotte et courgette.

Superposez les lamelles et détaillez des bâtonnets avec un couteau (julienne).

Émincez grossièrement la salade Iceberg, réservez-la dans un bol avec un linge humide au frigo.

Émincez finement le gingembre mariné japonais.

Effeuillez la coriandre et gardez-en un peu pour la finition.

Saumon mariné

Faites bouillir une casserole d'eau. À l'aide d'une écumoire, plongez vos morceaux de saumon un à un dans l'eau bouillante, durant 3 à 4 secondes.

Ensuite placez le saumon dans le bol qui contient la marinade, assurez-vous de bien tous les enrober.

Juste avant de servir, saisissez uniquement une surface du saumon mariné dans une poêle chaude avec de l'huile végétale. Ensuite taillez votre morceau de saumon en de belles tranches de 5 mm d'épaisseur maximum.

Explicatif

La première opération consiste à blanchir légèrement la partie extérieure du morceau de saumon, cela va aider à accélérer la pénétration de la marinade.

Légumes

Dans une eau bouillante et salée (10% de sel par volume d'eau), plongez les bouquets de brocoli durant 3 à 4 minutes. Ensuite, plongez-les dans un bol d'eau glacée, cela arrêtera la cuisson et permettra aussi de fixer la chlorophylle (couleur verte).

Rassemblez tous les légumes dans un bol avec une partie des feuilles de coriandre, il ne restera qu'à ajouter la mayonnaise et mélanger délicatement avant de servir.

Mayonnaise asiatique

Dans un bol, mélangez le vinaigre de riz, le mirin, la moutarde de Dijon et le jaune d'oeuf, salez et poivrez.

Laissez reposer 3 minutes, ajoutez votre huile en petit filet sans cesser de fouetter, pour obtenir une belle émulsion.

Ajoutez pour finir votre gingembre ciselé, assurez-vous d'un bon assaisonnement.

Montage

Mélangez vos légumes avec la mayonnaise, déposez votre salade de légumes dans les bols à salade-repas.

Déposez dessus les belles lamelles de saumon mariné, déposez des feuilles de coriandre en finition.

Bon appétit!