

Saumon dans un jus de carottes et gingembre et son riz sauvage



Une recette rapide et facile à réaliser aux couleurs gaies et tentantes...

Ingrédients pour 6 personnes

800 grammes de filet saumon frais, sans peau, découpé en 6 portions
40 ml d'huile d'olive
piment d'Espelette
fleur de sel
40 cl de jus de carotte (si possible frais)
10 cl de jus d'orange
gingembre frais (3 cm environ)
le jus d'un demi-citron vert
60 grammes de beurre
vermicelles de soja
400 grammes de riz sauvage

Préparation

1. Peler le gingembre. Couper en très fines rondelles.
2. Faire réduire de moitié le jus de carottes avec les rondelles de gingembre, dans une casserole. Ajouter une pincée de piment d'Espelette.
3. Ajouter le jus d'orange et faire réduire. Filtrer et ajouter le jus de citron.
4. Incorporer le beurre jusqu'à dissolution complète. Rectifier l'assaisonnement.
5. Faire frire le vermicelle de soja et réserver.
6. Faire saisir le saumon 2 minutes de chaque côté.
7. Faire cuire le riz sauvage à la vapeur.
8. Disposer le saumon sur chaque assiette, napper de la crème et y déposer le vermicelle frit. Saupoudrer de fleur de sel. Rajouter le riz sauvage.

Bon appétit!