

6 PORTIONS

Daryle Ryo Nagata, chef
Jane Thornthwaite, Dt.P.

Voici un plat élégant qui ne pourrait être plus facile à faire. Préparez la vinaigrette la veille et réchauffez-la au micro-ondes pendant la cuisson des filets de saumon.

CONSEILS

Si on le désire, on peut remplacer le thym séché par 2 ml (1/2 c. à thé) de thym frais.

Toujours préchauffer le gril avant de faire griller des viandes ou du poisson.

Huilez légèrement la grille et placez-la à 10 ou 15 cm (4 ou 6 po) du gril.

Pour de meilleurs résultats, utilisez des filets de saumon de 2,5 cm (1 po) d'épaisseur.

NOTE DES DIÉTÉTISTES

La vinaigrette ajoute un goût fabuleux au plat mais en augmente la teneur en matières grasses. Pour obtenir le maximum de la vinaigrette et contrôler la teneur en gras, servir le saumon sur un lit de verdure.

Saumon grillé avec canneberges chaudes et vinaigrette aux câpres

Préchauffer le barbecue ou le gril

125 ml	vinaigre de vin blanc	1/2 tasse
60 ml	huile végétale	1/4 tasse
60 ml	eau	1/4 tasse
60 ml	canneberges, hachées	1/4 tasse
30 ml	câpres	2 c. à table
15 ml	échalotes, hachées finement	1 c. à table
5 ml	ciboulette fraîche ou séchée, émincée	1 c. à thé
5 ml	ail, émincé	1 c. à thé
2 ml	poivre rose	1/2 c. à thé
1/2	de chaque : petit citron et lime, pelés puis coupés en 4 quartiers	1/2
1 à 2 ml	piment de Cayenne	1/4 à 1/2 c. à thé
pincée	thym séché	pincée
6	filets de saumon de 125 g (4 oz) chacun, avec la peau	6

1. Dans un bocal, mélanger le vinaigre, l'huile, l'eau, les canneberges, les câpres, les échalotes, la ciboulette, l'ail, le poivre rose, les quartiers de citron et de lime, le piment de Cayenne et le thym ; agiter énergiquement et laisser reposer de 6 à 8 heures.
2. Cuire le saumon sous le grilloir du four ou sur le gril jusqu'à ce que sa chair se défasse aisément en flocons sous la fourchette, environ 3 à 4 minutes par côté.
3. Réchauffer la vinaigrette sur la cuisinière ou au micro-ondes ; retirer les quartiers de citron et de lime. Enlever la peau du saumon. Arroser les filets de vinaigrette et servir.

PAR PORTION

Calories : 237

Fibres alimentaires : Trace

Glucides : 3 g

Matières grasses : 16 g

Protéines : 21 g