

## Saumon au cèdre

*Bardeaux ou copeaux de cèdre trempés*

*Préchauffer le four à 220 °C (425 °F)*

*Panier à vapeur*

750 g	filets de saumon de l'Atlantique	1 1/2 lb
	zeste de lime râpé et son jus	
375 ml	asperges tranchées en diagonale	1 1/2 tasse
60 ml	julienne de poireau	1/4 tasse
4	fines tranches d'oignon rouge	4
60 ml	céleri tranché en diagonale	1/4 tasse
125 ml	champignons shiitake en tranches épaisses	1/2 tasse
2	tomates moyennes, épépinées et coupées en lanières	2
8	feuilles de basilic frais, tranchées	8
1	sachet de 284 g (10 oz) d'épinards parés	1
	sel et poivre	

1. Mettre les bardeaux ou copeaux trempés sur une plaque à biscuits ; les badigeonner légèrement d'huile. Enlever la peau du saumon et le désosser ; le couper en 6 portions et le déposer sur le cèdre. Mettre le zeste de lime et arroser de jus. Cuire dans un four chauffé à 220 °C (425 °F) jusqu'à ce que la chair du poisson se défasse aisément en flocons sous la fourchette, pendant environ 10 à 15 minutes.
2. Pendant ce temps, mettre dans un panier à vapeur l'asperge, le poireau, l'oignon et le céleri ; étuver les légumes jusqu'à ce qu'ils soient partiellement cuits. Ajouter les tomates, le basilic et les épinards ; étuver les légumes jusqu'à ce qu'ils soient tendres mais encore croquants et que les épinards se soient affaissés. Répartir dans 6 assiettes ; saler et poivrer au goût. Déposer le saumon sur les légumes.

### PAR PORTION

Calories : 181

Fibres alimentaires : 3 g

Matières grasses : 7 g

Glucides : 7 g

Protéines : 23 g

### 6 PORTIONS

**Judson Simpson, chef**

**Violaine Sauvé, Dt.P.**

*Les bardeaux et les copeaux de cèdre, qu'on peut se procurer dans les parcs à bois, donnent une saveur particulière au saumon cuit au four. On doit faire tremper dans l'eau*

*deux bardeaux de cèdre ou un paquet de copeaux non traités pendant au moins deux heures ou, mieux encore, toute une nuit.*

**Recette tirée du livre  
NOS MEILLEURES RECETTES  
produit par Les diététistes du Canada,  
édition Trécarré 2002.**