

Saumon sucré-salé

Temps de préparation : 5 minutes (+ 24h marinade)

Temps de cuisson : 15-25 minutes

Portions : 4-6 (selon grosseur de votre filet de saumon)

Ingrédients

- 1 gros filet de saumon (entre 300 et 400g) nature (avec ou sans peau; si avec peau la retirer avant de faire la recette)
- 1c. à thé d'huile d'olive ou de sésame ou de canola
- 1/4 tasse de sirop d'érable
- 1/4 tasse de sauce tamari (ou soya)
- 1c. à thé de sauce Worcestershire (facultatif)
- Si désiré, 1-2 gouttes de fumée liquide
- Au goût, sauce piquante de votre choix (*personnellement j'ai utilisé de la sauce de piment à l'ail, semblable à la sauce sriracha*)
- Épices à poisson de votre choix*

Préparation

1. Couper le saumon en 4 à 6 portions.
2. Déposer tous les ingrédients dans un sac ou bol hermétique, bien recouvrir les morceaux de saumon de la marinade et laisser reposer au réfrigérateur pendant au moins 8h (idéalement pendant 24h).
3. Lorsque temps de marinade est complété, faire chauffer le four à 350°F.
4. Déposer les morceaux de saumon et la marinade dans un bol allant au four, recouvrir le bol d'un papier d'aluminium (ou d'un couvercle si votre plat en a un).
5. Faire cuire le poisson (selon la grosseur de vos morceaux entre 15 et 25min). Attention on ne veut surcuire le saumon, c'est à ce moment qu'il deviendra sec.

Bon à savoir :

- Pour en faire un repas complet, accompagnez d'une salade ou de légumes et de riz brun (ex. Basmati brun, voir la section «Trucs et astuces» du site de la Coop le Rocher pour voir des images de riz basmati brun).
- *Personnellement j'ai utilisé les épices «Chef Hanna» qui viennent d'un chef cuisinier de la région, disponibles dans les épiceries comme IGA du coin de Grand-Mère et Shawinigan.