



Sauvage, Naturel & Durable®

Bowl de colin d'Alaska

Ingrédients pour 4 personnes :

4 filets de poisson à cuire (colin d'Alaska, env. 800 g)
200 g de petits pois surgelés
100 g de salade
1 petite trévisse (radicchio)
1 botte de radis
2 oranges
6 c. à soupe d'huile de colza
2 à 3 c. à soupe de vinaigre léger aux herbes
1 à 2 c. à café de sirop d'érable
400 g de pommes de terre
½ c. à café de marjolaine, frottée
2 c. à soupe de graines de tournesol
Sel, poivre fraîchement moulu



Préparation :

1. Faites cuire les petits pois dans de l'eau bouillante légèrement salée pendant environ 5 minutes, puis laissez-les refroidir dans leur eau. Lavez et essorez la laitue. Coupez la trévisse en lanières, lavez-le également et essorez-le. Coupez les fanes et les tiges des radis, nettoyez et lavez-les, puis coupez-les en rondelles.
2. Épluchez une orange, coupez-la en morceaux, puis séparez-en les quartiers. Pour la vinaigrette, coupez en deux l'orange restante et pressez-en le jus. Mélangez le jus d'orange, 2 c. à soupe d'huile, le vinaigre et le sirop d'érable, salez, poivrez.
3. Préchauffez le four à 200°C (four à convection : 180°C). Épluchez, lavez et séchez les pommes de terre, coupez-les en cubes d'environ 2 cm, rajoutez deux cuillerées à soupe d'huile et de marjolaine, salez, poivrez. Étalez le tout sur une plaque de cuisson garnie de papier sulfurisé et passez au four pendant 20 à 25 minutes environ, jusqu'à ce que vos pommes de terre soient croustillantes et dorées.
4. Faites griller les graines de tournesol dans une petite poêle antiadhésive. Faites frire le poisson dans 4 cuillerées à soupe d'huile sur tous les côtés pendant environ 10 minutes jusqu'à ce qu'il soit doré.
5. Versez les ingrédients de la salade dans de jolis bols ou assiettes creuses, arrosez-les de vinaigrette, disposez dessus le poisson frit et servez.

Temps de préparation : 50 min.

Informations nutritionnelles par portion :

Alaska Seafood Marketing Institute
Personne de contact: mk² gmbh, Oxfordstraße 24,
D-53111 Bonn, télé: 0228/943 787 – 0,
e-mail: akseafoodceu@alaskaseafood.org
crédits photos: Alaska Seafood
réimpression gratuite
deux spécimens demandés



Sauvage, Naturel & Durable®

Énergie : 840 kcal/ 3 520 kJ
Protéines : 31 g
Matières grasses : 45 g
Glucides : 72 g

Alaska Seafood Marketing Institute
Personne de contact: mk² gmbh, Oxfordstraße 24,
D-53111 Bonn, télé: 0228/943 787 – 0,
e-mail: akseafoodceu@alaskaseafood.org
crédits photos: Alaska Seafood
réimpression gratuite
deux spécimens demandés