



Sauvage, Naturel & Durable®

## Colin d'Alaska // Salade de fenouil // Grenade

---

### Ingrédients pour 4 personnes :

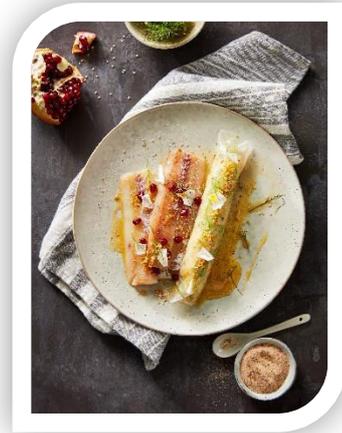
#### Le Colin d'Alaska :

8 filets de colin d'Alaska d'environ 60 g chacun  
100 g de beurre  
30 g de sésame grillé  
10 g d'épices à poisson Wild Alaska Seafood Seasoning

#### Les Rouleaux de Printemps :

4 feuilles de riz  
2 fenouils  
40 g vinaigre de fleur de sureau  
60 g de carottes taillées en brunoise  
20 g d'huile d'olive  
Le zeste d'une demi-orange  
Sel de fenouil

1 Grenade



### Préparation :

1. Faire dorer le beurre dans une poêle. Y faire frire délicatement les filets de colin d'Alaska pendant 2 minutes de chaque côté et assaisonner avec le mélange d'épices à poisson Wild Alaska Seafood Seasoning. Parsemer de quelques graines de sésame grillées.
2. Retirer la tige du fenouil, émincer le bulbe en fines lamelles, saler et veiller à bien mélanger. Laissez reposer pendant 10 minutes, puis ajouter les autres ingrédients, à l'exception des feuilles de riz.
3. Laisser tremper chaque feuille de papier de riz dans de l'eau froide pendant 2 minutes. Les déposer sur le plan de travail encore humides. Sécher la partie supérieure avec un essuie-tout, essorer délicatement la salade de fenouil, la placer dans le sens de la longueur sur les feuilles de papier de riz et l'enrouler fermement. Décorer avec quelques graines de grenade.

### Valeur nutritive par portion :

Énergie : 440 kcal/ 1840 kJ  
Protéines : 29 g  
Lipides : 33 g  
Glucides : 5 g