



Wild, Natürlich & Nachhaltig®

# Bowl de couscous au saumon sauvage d'Alaska citronné

---

## Ingrédients pour 2 portions :

2 filets de saumon sauvage d'Alaska de 125 g chacun  
2 à 4 filaments de safran (ou curcuma)  
75 g de couscous perlé  
2 cuillères à soupe d'huile d'olive  
150 g de concombre  
150 g de tomates cerises  
1 oignon rouge  
200 g de salade au choix  
2 cuillères à soupe de jus de citron  
Sel et poivre



## Pour la vinaigrette au yuzu :

1 petite gousse d'ail  
5 g de gingembre frais  
1 cuillère à soupe de vinaigre de riz  
1,5 cuillère à soupe de jus de yuzu (magasin asiatique, peut-être remplacé par du jus de citron)  
1,5 cuillère à soupe de miel  
1 cuillère à café de moutarde de Dijon  
1 cuillère à café de pâte de miso blanche  
1 pincée de sel  
2,5 cuillères à soupe d'huile de colza  
1 cuillère à café d'huile de sésame  
1 pincée de poivre noir  
1 morceau de zeste d'orange bio

## Préparation du bowl :

1. Verser 150 ml d'eau, le safran, le sel et le poivre dans une petite casserole et laisser mijoter à feu doux. Incorporer le couscous et laisser gonfler pendant 12 minutes à feu doux. Bien égoutter, puis mélanger avec 1 cuillère à soupe d'huile d'olive et laisser refroidir.
2. Peler le concombre, le couper en deux et en demi-rondelles. Laver les tomates et les couper en deux. Éplucher l'oignon et le couper en fines rondelles. Mélanger le tout.
3. Nettoyer la salade, la laver, l'essorer et l'effeuiller.
4. Pour la vinaigrette, éplucher l'ail et le gingembre, les mettre dans un mixeur avec le reste des ingrédients et les réduire en fine purée.
5. Laver les filets de saumon sauvage, les éponger et les faire mariner chacun avec 1 cuillère à soupe de vinaigrette. Faire chauffer le reste de l'huile dans une poêle antiadhésive et y faire dorer le poisson pendant 2 à 3 minutes de chaque côté. Saler et poivrer.



*Wild, Natürlich & Nachhaltig®*

6. Répartir la salade en deux bowls. Arroser chaque salade avec 1 cuillère à soupe de vinaigrette. Mélanger le couscous avec 1 cuillère à café de vinaigrette et le jus de citron, puis répartir sur les salades. Mettre le mélange de légumes et le filet de saumon sauvage dans les bowls. Arroser le saumon avec le reste de la vinaigrette. Garnir à volonté de petites tranches d'ail grillées et croustillantes.

**Temps de préparation : env. 30 minutes**

**Valeurs nutritionnelle par bowl :**

**Énergie : 670 kcal / 2 810 kJ**

**Protéines : 33 g**

**Lipides : 40 g**

**Glucides : 40 g**