

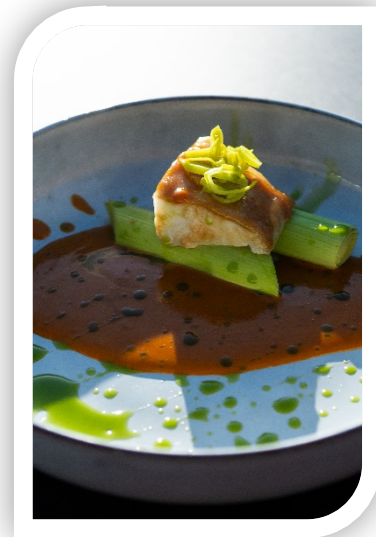


Sauvage, Naturel & Durable

Morue noire d'Alaska grillé avec réduction de carottes et poireaux grillés

Ingrédients pour 2 personnes :

200 g de morue noire d'Alaska
20 g de beurre
2 c-à-s de sirop d'érable canadien
2 c-à-s de sauce soja noire
500 g de carottes
1 c-à-c de pâte de miso blanche
Sel
Poivre
1 poireau



Préparation :

1. Couper le Black Cod en morceaux rectangulaires et les placer sur une planche de cèdre trempée. Couper le beurre en petits morceaux et les placer au réfrigérateur.
2. Mélanger le sirop d'érable avec la sauce soja, faire chauffer brièvement dans une casserole et mélanger pour obtenir un glaçage. Badigeonner le glaçage sur le poisson à l'aide d'un pinceau.
3. Entre-temps, extraire le jus des carottes. Faire réduire le jus avec la pâte de miso dans une casserole à feu doux jusqu'à ce qu'il épaississe légèrement. Saler et poivrer.
4. Préchauffer le gril sphérique à 200°C, placer la planche (planche en bois de cèdre) avec le poisson sur la grille du gril et laisser pendant 20-25 minutes.
5. Nettoyer le poireau, le placer entiers sur la grille du gril et le laisser jusqu'à ce qu'il soit grillé à l'extérieur et cuit.
6. Couper les feuilles extérieures du poireau de manière à ne garder que l'intérieur, le couper en morceaux.
7. Chauffer la réduction de carottes, mais ne pas porter à ébullition. Incorporer le beurre refroidi à l'aide d'un fouet. Verser la sauce sur deux assiettes. Déposer des morceaux de poireaux dans la sauce, disposer le saumon sans la peau par dessus. Garnir à volonté de rondelles de poireau.

Temps de préparation : environ 45 minutes

Alaska Seafood Marketing Institute
Contact : mk² gmbh, Oxfordstraße 24,
D-53111 Bonn, Tél. : +49 (0)228/943 787 - 0,
e-mail : akseafoodceu@alaskaseafood.org
Crédit photo : Alaska Seafood
Reproduction gratuite
Deux exemplaires justificatifs demandés



Sauvage, Naturel & Durable

Temps de travail : environ 20 minutes

Valeurs nutritionnelles par portion :

Énergie : 390 kcal/ 1630 kJ

Protéines : 16 g

Matières grasses : 24 g

Glucides : 26g

Alaska Seafood Marketing Institute
Contact : mk² gmbh, Oxfordstraße 24,
D-53111 Bonn, Tél. : +49 (0)228/943 787 - 0,
e-mail : akseafoodceu@alaskaseafood.org
Crédit photo : Alaska Seafood
Reproduction gratuite
Deux exemplaires justificatifs demandés