



## ***Salade de saumon, couscous et sa vinaigrette fruitée***

[RECETTES](#) - [POISSONS](#) - [REPAS](#) - [SALADES](#)



NOMBRE DE PORTION : 4

---

TEMPS DE PRÉPARATION : 20 MIN

---

TEMPS DE CUISSON : 10 MIN

---

TEMPS DE REPOS :

---

DEGRÉ DE DIFFICULTÉ: FACILE

---

CONGÉLATION: NON

## Ingrédients

---

- 4 filets de saumon
- 1 c. table d'huile d'olive
- 1 c. table de beurre non salé
- Sel et poivre
- 6 tasses de bébé épinard
- 2 tasses de salade verte, déchiquetée
- 1 tasse de couscous cuit
- 1 poivron orange, coupé en petits dés
- 1 grosse tomate, coupée en dés
- 1 gros avocat, coupé en petits dés
- ½ tasse de maïs en conserve, égoutté

### Vinaigrette :

- 1/3 tasse de pomme
- 1/3 tasse de mangue
- ¼ tasse de kale tassé
- ¼ tasse d'eau
- 1 c. thé d'huile de sésame
- 1 petite poignée de coriandre fraîche
- 1 c. thé de gingembre frais, râpé
- 1 petite gousse d'ail

- Sel et poivre au goût

## Préparation

---

1. Dans un poêlon, faire chauffer l'huile et le beurre.
2. Saler et poivrer les filets de saumon.
3. Cuire à feu moyen vif, les filets de saumon quelques minutes de chaque côté. Personnellement, j'aime bien que le centre soit mi-cuit, mais vous pouvez le cuire plus selon vos goûts personnels.
4. Pendant la cuisson du poisson, préparez la salade en déposant la salade, les épinards au fond de chaque assiette. Déposer ensuite le couscous et les légumes.
5. Passer tous les ingrédients de la vinaigrette au mélangeur jusqu'à ce que le tout soit bien crémeux.
6. Déposer un filet de saumon sur chaque salade et arroser de vinaigrette.