



Salade automnale au saumon

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

Poisson :

- 1/4 tasse d'huile de canola ou d'avocat
- 4 pavés de saumon avec peau
- Sel et poivre

Autres :

- 1 tasse de raddichio, tranché finement
- 1 tasse de pieds de brocoli, pelé et coupé en juliennes
- 2 tasses de choux-fleur, coupé en petits fleurons
- 6 choux de Bruxelles, tranché finement
- 2 tasses de kale, ciselé
- 1/3 tasse de graines de tournesol nature grillées
- 1 mangue, coupée en cubes
- 1 poivron rouge, coupé en cubes
- **Vinaigrette sucrée style thaï maison**

Préparation

1. Dans un poêlon, faire chauffer à feu vif l'huile.
2. Saler et poivrer les pavés de saumon.

3. Déposer peau vers le bas les pavés dans l'huile.
4. Laisser cuire pendant 3-4 minutes.
5. Retourner les pavés et cuire de 6 à 7 minutes ou jusqu'à ce que les pavés se détachent facilement du poêlon et qu'ils soient dorés.
6. Pendant la cuisson, mélanger tous les ingrédients de la salade sauf la vinaigrette.
7. Séparer la salade dans 4 assiettes et déposer les pavés cuits sur le dessus.
8. Arroser au goût de vinaigrette.