



Filet de saumon sauvage avec sauce BBQ aux myrtilles et patates douces

Ingrédients pour 4 personnes :

500 g de patates douces des États-Unis
1 piment rouge
4 branches de romarin
6 c. à soupe d'huile
Sel
Poivre
2 oignons
2 gousses d'ail
200 g de myrtilles sauvages du Canada (surgelées)
10 c. à soupe de vinaigre de cidre
2 c. à café de moutarde
100 g de ketchup
4 c. à soupe de sirop d'érable
4 filets de saumon sauvage d'Alaska sans peau (env. 120 g chacun)
Papier sulfurisé



Préparation :

1. Épluchez les patates douces et coupez-les en bâtonnets. Coupez le piment dans le sens de la longueur, retirez-en les graines et coupez-le en rondelles. Lavez le romarin et essorez-le en le secouant. Effeuillez-le et hachez-le. Mélangez 4 cuillères à soupe d'huile, les rondelles de piment, le romarin, le sel et le poivre. Incorporez ce mélange aux patates douces dans un récipient. Étalez le tout sur une plaque de four. Faites cuire au four préalablement préchauffé (four électrique : 200 °C / chaleur tournante : 175 °C / four à gaz : voir recommandations du fabricant) pendant 15 minutes environ.
2. Épluchez les oignons et l'ail et coupez-les en cubes. Faites chauffer 2 cuillères à soupe d'huile dans une casserole et faites revenir l'oignon et l'ail. Ajoutez les myrtilles, le vinaigre, la moutarde, le ketchup et le sirop, et laissez réduire pendant 10 minutes environ. Réduisez la sauce en purée. Salez et poivrez.
3. Passez le saumon sous l'eau et séchez-le avec du papier absorbant. Recouvrez une plaque de four d'une feuille de papier sulfurisé. Déposez le saumon et badigeonnez-le de tous les côtés avec la sauce BBQ aux myrtilles. Mettez la plaque dans le four chaud où se trouvent déjà les patates douces et faites cuire pendant 10 minutes environ. Arrosez le saumon régulièrement de sauce. Sortez le saumon et les frites de patates douces du four et dressez-les dans des assiettes. Nappez le saumon du reste de la sauce BBQ aux myrtilles.



Canada

Temps de préparation : env. 50 minutes

Valeurs nutritionnelles par portion :

Énergie : 610 kcal / 2 560 kJ

Protéines : 27 g

Lipides : 27 g

Glucides : 58 g

Wild Blueberry Association of North America
Interlocuteur : mk² gmbh, Maria G. Kraus, Oxfordstraße 24,
53111 Bonn, Allemagne, tél. : 0049 228/943 787 – 0,
fax : 0049 228/ 943 787 – 7, e-mail : info@wildeblaubeeren.de
Crédit photos : Myrtilles sauvages du Canada
Reproduction gratuite
Prière de fournir deux exemplaires