



Recette : Saumon à la chiffonnade de kale et de poireaux

sans gluten, sans produits laitiers (sans caséine) et hypotoxique

Par : Caroline Roy

PORTIONS : 6

PRÉPARATION : 25 MINUTES

CUISSON MIJOTEUSE: 2 H 30 à 3 H

CUISSON AU FOUR: 2 HEURES

INGRÉDIENTS

- 1 kg (2,2 lb) de filet de saumon, sans la peau
- 30 ml (2 c. à soupe) d'huile d'olive
- 3 gousses d'ail, pressées ou émincées
- 200 g (2 tasses) de poireaux, coupés en rondelles
- 150 g (3 tasses) de feuilles de chou *kale*, hachées finement
- 227 g (8 oz) de champignons shiitake, tranchés finement
- 2,5 ml (1/2 c. à thé) de sel
- 60 ml (4 c. à soupe) d'aneth frais, ciselé
- 65 ml (1/4 tasse) de bouillon de légumes (pour la cuisson au four seulement)
- Sel et poivre, au goût



Unique en son genre, cette recette santé cuite à la mijoteuse ou au four saura épater tous vos convives !

PRÉPARATION

1. Dans un grand poêlon, faire chauffer l'huile et y faire revenir à feu moyen-doux l'ail, les poireaux, le chou *kale*, les champignons et le sel. Remuer fréquemment, pendant environ 8 à 10 minutes, ou jusqu'à ce que les champignons aient perdu leur surplus d'eau.
2. Ajouter l'aneth et le bouillon de légumes (pour la cuisson au four seulement) et cuire 1 minute supplémentaire.
3. Dans le récipient de la mijoteuse ou un plat allant au four, étendre la moitié de la chiffonnade. Déposer le filet de saumon sur le dessus, saler et poivrer, au goût, et recouvrir du reste de la chiffonnade.
4. Cuisson à la mijoteuse : couvrir et cuire à basse température pendant 2 h 30 à 3 heures, ou jusqu'à ce que la chair du saumon se défasse à la fourchette. Mon conseil : si le couvercle de votre mijoteuse possède un trou pour y insérer une sonde, le boucher afin d'éviter une trop grande évaporation du liquide de cuisson (vous pouvez utiliser un petit bâton de bois ou simplement votre sonde)
5. Cuisson traditionnelle : préchauffer le four à 110 °C (230 °F). Couvrir et cuire au four sur la grille centrale pendant environ 2 heures ou jusqu'à ce que la chair du saumon se défasse à la fourchette.

