



MA SANTÉ EST DANS MON ASSIETTE !



SAUMON TIÉDI vinaigrette agrumes, quinoa

Selon la Chef Nicole FAGEGALTIER du Restaurant « Au vieux pont » à Belcastel (Aveyron)

RECETTE

Très facile pour tous les jours (sans gluten, sans laitage)

Pour 4 personnes

4 pavés de saumon de 120g environ

2 citrons, 1 orange (éventuellement d'autres agrumes combawa, yuzu, citron caviar mais plus difficile à trouver)

4 cuillères à soupe d'huile d'olive

Sel, poivre

60 g de quinoa

1 légumes de saison chou-fleur, brocolis...

Rincer le quinoa et le faire cuire dans deux fois son volume d'eau, en principe 10 mn environ ; Ne pas trop le cuire. Les graines doivent commencer à s'éclater.

Préchauffer le four th 3. Déposer un récipient rempli d'eau chaude (cela permettra de cuire le saumon sans le dessécher). Déposer le saumon sur une plaque huilée, assaisonner, verser quelques gouttes d'huile d'olive. Cuire le saumon 15 mn dans cette atmosphère humide. Ne soyez pas surpris, le saumon est tiède mais cuit. Vous pouvez aussi le cuire en papillote ou à la vapeur.

Réaliser la vinaigrette : râper les zestes de citron et d'orange, ajouter le jus des citrons et de l'orange, l'huile d'olive et émulsionner.

Faire cuire à la vapeur ou a grande eau bouillante salée les légumes choisis.

Egoutter le quinoa, ajouter la vinaigrette, déposer dans une assiette, le saumon dessus et les légumes à côté ; n'hésiter pas à ajouter un peu d'huile d'olive

APPORTS NUTRITIONNELS DE CE PLAT

Le saumon est un poisson gras à consommer avec modération en alternance avec d'autres poissons blancs. Comment le choisir chez le poissonnier ? prendre de préférence du saumon d'Alaska, car il est un saumon sauvage (les saumons d'élevage sont assez déconseillés car contiennent des antibiotiques).

L'avantage du saumon sauvage est qu'il est riche en astaxanthine, un colorant naturel présent dans les crevettes qui lui donne sa couleur rouge, qui est également un excellent antioxydant. Il est riche en oméga 3 qui protègent du cancer de la prostate.

Les légumes de saison est un choix judicieux

Le Chou fleur contient des protéines, du phosphore et du potassium. Il est riche en vitamine C. Il constitue aussi une bonne source de vitamines du groupe B, notamment B2, B3 et B6 ; et apporte une petite quantité de provitamines A (carotène).

Propriétés des légumes : effet protecteur en particulier pour les cancers des voies aérodigestives supérieures, de l'estomac, des poumons, du colon et du rectum.

Ceci est lié à l'action de certains minéraux, des vitamines C et E, des caroténoïdes qui neutralisent et éliminent les composés cancérigènes en protégeant la molécule d'ADN par leur activité antioxydante, par leur rôle sur certaines hormones.

Les légumes sont aussi une source de folates=vitamine B9.

La graine de quinoa est riche en vitamines B, antioxydants, en minéraux et oligoéléments (fer, cuivre, potassium, phosphore, manganèse...). Elle contient autant de fibres que les céréales complètes, utiles pour modérer l'index glycémique du repas, augmenter la sensation de satiété et stimuler les transits paresseux.

Pour terminer, les épices (poivre dans cette recette) bien au-delà de leurs qualités gustatives, présentent de très nombreux bienfaits pour la santé.

Les baies de poivre noir seraient elle aussi un allié pour faciliter la digestion. En stimulant les papilles gustatives, elles transmettent un message à l'estomac permettant d'augmenter la sécrétion d'acide chlorhydrique, améliorant ainsi le processus digestif. En médecine ayurvédique, le poivre noir est utilisé pour calmer la toux. La pipérine qu'il contient ayant des vertus antibactériennes permettant de guérir la toux d'origine infectieuse.

BON APPETIT !