



saumon vapeur en feuille de chou

Ingrédients :

(pour 4 personnes)

4 pavés ou filets de saumon

4 grandes feuilles de chou vert

4 c à soupe de sauce soja

4 pincées d'aneth

huile d'olive

jus de citron

sel, poivre

- Blanchissez les feuilles de chou vert pendant 5 mn dans de l'eau bouillante.
- Versez sur chaque pavé de saumon un filet d'huile d'olive, une pincée d'aneth et du poivre.
- Enveloppez les pavés dans les feuilles de chou. Déposez-les dans un panier vapeur au-dessus d'une casserole d'eau frémissante, et faites cuire 7 mn.
- Mélangez dans un petit bol la sauce soja, le citron et deux cuillers à soupe d'huile d'olive. Versez la sauce sur les roulés de chou et servir avec du blé à la tomate en accompagnement.

Retrouvez toutes les recettes à base de choux sur www.trianglevert.org