

Wok de saumon et légumes sauce harissa

durée totale **60 min.** 15 min. temps de préparation 15 min. temps de cuisson 30 min. temps de marinade

Données nutritionnelles (par portion):
2.600 kJ / 621 kcal

Matières grasses: **41 g** Protéines: **44 g**
Glucides: **21 g**

INGRÉDIENTS

2 portions

300 g de filet de saumon sans peau et sans arêtes
200 g d'asperges vertes
150 g de fleurettes de brocoli
200 g de courgettes
1 bouquet d'oignons nouveaux
Huile de cuisson (ex. de l'huile de colza)
100 ml de lait de coco ou de crème de coco
1 poignée de de basilic thaï (facultatif)
Sauce:
3 cm de gingembre frais
120 ml Sauce soja fermentation naturelle Kikkoman
1 càc de pâte de curry Massaman (ou de pâte de curry rouge thaï)
1 càs de sauce de poisson
1 càs de citronnelle hachée
1 càs d'harissa
Garniture:
0,5 citron vert
Du sucre à votre convenance

PRÉPARATION

Étape 1

Couper le saumon en cubes.

Étape 2

Râper le gingembre et ajouter la sauce soja Kikkoman, la pâte de curry, la sauce de poisson, la citronnelle et l'harissa. Bien mélanger, puis faire mariner le saumon dans la pâte obtenue pendant environ 30 min. Conserver le reste de la marinade.

Étape 3

Couper les asperges vertes et les brocolis en petits morceaux. Couper la courgette en demi-lunes. Hacher les oignons de printemps. Hacher le basilic thaï et réserver.

Étape 4

Faire chauffer un peu d'huile de cuisson dans un wok. Ajouter les légumes hachés (sauf les oignons de printemps) et les faire sauter pendant environ 2 minutes. Retirer du wok. Dans la même poêle, ajouter le saumon et le faire sauter brièvement à feu vif jusqu'à ce qu'il commence à dorer. Une fois le poisson frit de tous les côtés, ajouter le reste de la marinade du saumon, les oignons de printemps et les légumes frits et faire sauter le tout pendant environ 1 minute. Enfin, ajouter le lait de coco et le basilic thaïlandais haché et faire sauter brièvement.

Étape 5

Servir avec le demi-citron vert et du sucre à volonté.