

## Saumon grillé avec salade de quinoa



### Ingredients

- 125 gr de haricots extra fins du Québec
- 400 gr de saumon frais
- ( 2 beaux morceaux de 200 gr chacun, demandez à votre poissonnier, il se fera un plaisir de vous préparer le tout)
- 30 ml (c. à soupe) d'huile d'olive
- 15 ml (1 c. à soupe) de vinaigre de riz
- 15 ml (1 c. à soupe) de miel

### Salade de quinoa :

- 125 ml (1/2 tasse) de quinoa blanc
- 125 ml ( 1/2 tasse) de quinoa rouge
- 30 ml (2 c. à soupe) de vinaigre de riz
- Sel et poivre

### Sauce tomate

- 60 ml (1/4 tasse) d'huile d'olive
- 2 oignons verts, hachés finement
- 1 échalote ciselée
- 60 ml (1/4 tasse) coriandre fraîche, ciselée
- 2 tomates fraîches, coupées en cubes
- Sel et poivre

## **Préparation**

### **Saumon :**

Parsemer les morceaux de saumon de fleur de sel et poivre concassé et saisir les pavés de saumon dans l'huile d'olive de tous les côtés, bien assaisonner, ajouter le vinaigre de riz et finir avec le miel, laisser cuire quelques secondes et réserver.

### **Quinoa :**

1. Bien laver à l'eau froide le quinoa et bien rincer, cuire le quinoa dans l'eau bouillante légèrement salée environ 10 à 12 minutes.
2. Après la cuisson, bien refroidir le quinoa et réserver à température ambiante.
3. Mélanger tous les ingrédients avec le quinoa et réserver.

### **Sauce tomate:**

1. Couper les tomates en cubes, trancher les oignons, hacher la coriandre et les échalotes.
2. Combiner tous les ingrédients dans un bol à mélanger.

### **Haricots Verts :**

Cuire les haricots verts du Québec dans une eau salée et vérifier la cuisson après 4 minutes, refroidir dans l'eau glacée, égoutter et réserver.

### **Dresser l'assiette :**

Dresser la salade de quinoa dans chaque assiette et placer le saumon sur la salade, arroser légèrement du jus obtenu lors de la cuisson, finir avec la salade de haricots verts légèrement assaisonnée de jus de citron et échalotes vertes.