

Salade orientale au saumon



INGRÉDIENTS

450 g (8 tasses) de mesclun

20 tomates cerises

4 portions de saumon laqué (p. 68)
ou 2 boîtes de 213 g chacune de
saumon en conserve dans l'eau
(donne 330 g)

30 g (¼ tasse) de graines de sésame
ou de noix de cajou, grillées à sec
et hachées (facultatif)

Pour la vinaigrette

1 c. à soupe de jus d'orange

½ c. à soupe de sauce soya

½ c. à soupe de vinaigre de riz

½ c. à soupe d'huile de sésame

1 c. à soupe d'huile d'olive

½ c. à café de miel liquide

½ c. à café de moutarde de Dijon

1 gousse d'ail, écrasée

½ c. à café de gingembre frais,
haché finement

PRÉPARATION

1. Dans un saladier, bien mélanger tous les ingrédients de la vinaigrette. Ajouter la verdure et les tomates cerises. Mélanger et répartir dans les assiettes.
2. Déposer délicatement le saumon sur la salade et saupoudrer de graines de sésame.
3. Accompagnement : servir la salade avec des craquelins.

VARIANTE VÉGÉ

Remplacez le saumon par 2 boîtes de 170 g chacune de thon dans l'eau, égoutté (donne 240 g).



VALEUR NUTRITIVE PAR PORTION

Calories	295
Lipides	20 g
Saturés	3,9 g
Oméga-3	2 g
Cholestérol	47 mg
Sodium	401 mg
Glucides	11 g
Fibres	2 g
Protéines	21 g