

LA RECETTE du LUNDI



saumon laqué au mélange du trappeur

plat



INGRÉDIENTS

- 4 pavés de saumon (avec ou sans peau)
- 2 c. à soupe de mélange du Trappeur - Comptoir des Arômes
- 2 c. à soupe de sirop d'érable
- 1 c. à soupe d'huile végétale (canola ou tournesol)
- 1 c. à soupe de sauce soja
- 1 citron (zeste + jus)
- Quelques brins de coriandre fraîche (facultatif)

 Pour 4 personnes



PRÉPARATION :



Préparer la marinade

Dans un petit bol, mélange le sirop d'érable, l'huile, la sauce soja, le jus et zeste de citron, et 1 c. à soupe du mélange du Trappeur.

Tu dois obtenir une marinade sirupeuse, bien parfumée.

Faire mariner le saumon

Dispose les pavés dans un plat creux ou un sac congélation.

Verse la marinade dessus et enrobe-les bien.

Couvre et laisse mariner 30 min au réfrigérateur.

💡 Astuce : tu peux aussi faire mariner 2h à l'avance pour un goût plus intense.

Préchauffer le four

Monte le four à 200°C (chaleur tournante).

Cuisson du saumon

Place les pavés de saumon sur une plaque recouverte de papier cuisson.

Arrose avec un peu de marinade et saupoudre la deuxième cuillère de mélange du Trappeur par-dessus.

👉 Enfourne pour 10 à 12 minutes selon l'épaisseur. Le saumon doit être juste nacré au centre.

Finition caramélisée (optionnel mais top)

Passes les pavés sous le gril 1 à 2 min pour former une croûte dorée. Attention à ne pas les dessécher.

Dresser et servir

Dispose dans les assiettes, ajoute la coriandre fraîche, et accompagne d'un riz jasmin ou de légumes rôtis au four.

🍴 Conseils et variantes

- Pour une version apéritive, coupe les pavés en cubes et pique-les avec des cure-dents. Parfait pour l'apéro !
- Ce laquage fonctionne aussi avec du poulet ou du tofu ferme pour une version veggie.
- Tu peux remplacer le citron par de l'orange pour une note plus douce.
- Envie d'un twist nordique ? Teste le mélange gravlax du Comptoir sur une version crue ou marinée à froid.

