

# LA RECETTE *du* LUNDI



*filet de saumon rôti & salade de  
quinoa aux parfums d'ailleurs*



# salade



## INGRÉDIENTS

### Pour le saumon

- 2 filets de saumon
- 1 c. à soupe de Mélange Gravlax
- 1 c. à café de Poivre Timut
- 1 filet d'huile d'olive
- 1 pincée de fleur de sel aux épices grillées

### Topping optionnel

- Quelques pétales de Salade de Fleurs
- Graines de Sésame Yuzu pour le croquant et la fraîcheur

## INGRÉDIENTS

### Pour le quinoa

- 100 g de quinoa
- 1/2 concombre
- 8 tomates cerises
- Quelques feuilles de menthe et de coriandre
- 1 c. à café de Mélange Taboulé
- 1/2 c. à café de Zaatar
- 1 pincée de baies roses écrasées
- 1 filet d'huile d'olive + jus de citron



Pour 2 personnes



## PRÉPARATION :



Mariner le saumon :

- Mélanger l'huile d'olive, le mélange Gravlax, le Poivre Timut et une pincée de fleur de sel aux épices grillées. Frotter les filets et laisser reposer 15 min.
- Saisir à la poêle ou cuire au four (180°C - 12 min).
- Cuire le quinoa selon les instructions. Égoutter et laisser tiédir.

Préparer la salade :

- Couper le concombre et les tomates en petits dés. Mélanger avec le quinoa, les herbes fraîches, le Mélange Taboulé, le Zaatar, les baies roses, un filet d'huile d'olive et un trait de citron.

Dresser l'assiette :

- Déposer le saumon doré sur un lit de salade de quinoa, parsemer de Salade de Fleurs et de Sésame Yuzu.

