

## Saumon épicé et taboulé au brocoli

~Note: J'ai apportée quelques changements et ajout à la recette qui seront entre parenthèses.

~Aussi: Pour le saumon, j'ai utilisée un saumon sans la peau et cuit au four à 425°F. 10 minutes.

Préparation: 25 minutes

Cuisson: 20 minutes

Portions: 4

~Ingrédients pour le taboulé au brocoli

1 1/2 tasse (375 ml) d'eau

1/2 c. à thé (2,5 ml) de sel

3/4 tasse (180 ml) de quinoa

3 tasses (750 ml) de fleurettes de brocoli, hachées très finement

1 tasse (250 ml) de persil frais haché

1/2 tasse (125 ml) de menthe fraîche hachée (moi, coriandre)

1 c. à soupe (15 ml) d'échalote française hachée très finement (moi, oignon rouge)

2 tasses (500 ml) de tomates cerises coupées en 2

1 tasse (250 ml) de concombre en dés

1/4 tasse (60 ml) d'huile d'olive

Zeste et jus de 1 citron bien lavé

1/2 c. à soupe (7,5 ml) de miel (moi, sirop d'érable)

1/2 c. à thé (2,5 ml) de sel

\*Mon ajout: 2 gousses d'ail, poivre, quelques goûtes de tabasco vert

~Ingrédients pour le saumon épicé

1/2 c. à thé (2,5 ml) de sumac (ne trouvant pas cette épice, j'ai utilisée assaisonnement asiatique pour poisson)

1/2 c. à thé (2,5 ml) de paprika

1/2 c. à thé (2,5 ml) de poudre de chili

1/2 c. à thé (2,5 ml) de sel

4 filets de saumon (environ 800 g / 1 3/4 lb en tout) avec la peau (moi, sans la peau)

1 c. à soupe (15 ml) d'huile d'olive

~Ingrédient de la Garniture

1/3 tasse (80 ml) de houmous du commerce (moi fait le mien maison avec beaucoup d'ails et de coriandre)

~Préparation du taboulé de brocoli

1) Dans une grande casserole, porter l'eau à ébullition. Ajouter le sel et le quinoa. Réduire à feu doux et cuire à couvert 13 minutes.

2) Ajouter le brocoli et brasser délicatement. Couvrir à nouveau et poursuivre la cuisson encore 2 minutes. Éteindre le feu et laisser reposer à couvert 5 minutes.

3) Enlever le couvert et laisser tiédir environ 10 minutes. Ajouter le reste des ingrédients du taboulé et mélanger le tout délicatement.

~Préparation du saumon épicé

1) Dans un petit bol, mélanger le sumac, le paprika, la poudre de chili et le sel. Étendre le mélange d'épices sur le saumon.

2) Dans une grande poêle antiadhésive, à feu élevé, faire revenir les filets de saumon dans l'huile environ 2 minutes de chaque côté ou jusqu'à la cuisson désirée. (moi, cuit au four à 425°F. 10 minutes sur une plaque à biscuits.

3) Répartir les filets dans 4 assiettes et servir le taboulé au brocoli et le houmous.

source: Célébrez l'été le magazine K pour Katrine transcrit et modifiée par Lexibule

<http://lesmillesetundelicedelexibule.blogspot.com/> Les mille et un délices de Lexibule