

SALADE DE SAUMON ET AVOCAT



4 filets de saumon sauvage , 4 oz chacun
1 c. à soupe de moutarde de Dijon , divisée
3/4 c. à thé de persil séché
1/2 c. à thé de sel casher
poivre noir frais , au goût

1/4 tasse d'oignon rouge haché
4 c. à thé d'huile d'olive extra vierge
2 c. à soupe de vinaigre de cidre de pomme
1/8 c. à thé d'ail en poudre (moi 1/2 gousse d'ail hachée finement)
1 tasse de tomates cerises coupées en deux
2 petits avocats, en dés
4 tasses de laitue romaine hachée
1 1/2 tasse de chou rouge , râpé (moi laitue romaine)

-Assaisonner le saumon avec 2 c. à thé de Dijon, 1/2 c. à thé de persil séché, 1/4 c. à thé de sel et de poivre noir.

-Réglez le four sur la deuxième grille. Faire griller le saumon 6 à 7 minutes, jusqu'à ce qu'il soit bien cuit.

-Dans un grand bol, mélanger l'oignon rouge avec l'huile d'olive, 1 1/2 c. à soupe de vinaigre de cidre de pomme, 1 c. à thé de Dijon restant, la poudre d'ail, 1/4 c. à thé de persil, 1/4 c. à thé de sel et de poivre au goût ; laissez-le reposer environ 5 minutes, pour que la saveur de l'oignon s'adoucit.

-Ajouter les tomates, l'avocat et mélanger. Au moment de servir, ajoutez la laitue et le chou hachés, terminez avec la 1/2 c. à soupe restante de vinaigre, goûtez pour le sel et le poivre et ajustez au besoin.

-Répartir la salade dans 4 bols et garnir chacun de saumon.