



Pavés de saumon sur couscous au brocoli

INGRÉDIENTS

- 4 pavés de saumon frais de 1 po (2,5 cm) d'épaisseur
- 1 cuillère à table de sauce soya à teneur réduite en sel
- 1/4 cuillère à thé de poivre noir
- 1 orange coupée en tranches fines
- 2 tasses de petits bouquets de brocolis
- 1 tasse de bouillon de poulet réduit en sel
- 2/3 tasses d'eau
- 1 gousse d'ail hachée finement
- 1 tasse de couscous de blé entier

Temps de préparation : 15mn

Temps de cuisson : 8mn

Temps total : 23mn

PRÉPARATION

Mettre les pavés de saumon côte à côte dans un plat allant au four huilé, les arroser de la sauce soya et les parsemer du poivre. Couvrir le saumon des tranches d'orange. Couvrir le plat de papier d'aluminium et cuire au four préchauffé à 220°C de 8 à 12 minutes ou jusqu'à ce que la chair du saumon se défasse facilement à la fourchette.

Entre-temps, dans une casserole, mélanger le brocoli, le bouillon, l'eau et l'ail. Porter à ébullition.

Réduire le feu, couvrir et laisser mijoter pendant environ 3 minutes ou jusqu'à ce que le brocoli soit tendre mais encore croquant. Ajouter le couscous et mélanger. Retirer la casserole du feu, couvrir et laisser reposer pendant 5 minutes.

Au moment de servir, répartir le couscous au brocoli dans les assiettes. Garnir chaque portion d'un pavé de saumon.

Astuce : enjolivez votre plat en glissant sous le saumon, quelques tranches d'avocat avant de servir !