



# Saumon mariné à l'orientale

<https://www.soscuisine.com/recette/saumon-marine-orientale>

Quantité : 2 portions

Saumurage : 30 min | Préparation : 10 min | Cuisson : 20 min

*Une façon simple d'apprêter le poisson, avec une touche exotique.*

🍴 160 calories/portion



## Ingrédients

1	oignons verts, hachés finement	
1 gousse	ail, haché finement	
1/2 c.à soupe	gingembre frais, râpé	7 g
1 1/2 c.à soupe	sauce soya	23 mL
1 c.à soupe	sauce Hoisin	16 g
1 c.à soupe	huile d'olive	15 mL
1/2 c.à soupe	citron pressé en jus	1/4 citron
	poivre au goût <b>[facultatif]</b>	
300 g	filet de saumon	

## Méthode

### Mariner

1. Hacher finement l'oignon vert et l'ail, puis les mettre dans une assiette creuse. Y ajouter le gingembre râpé, la sauce soja, la sauce Hoisin, l'huile, le jus de citron et le poivre. Battre à l'aide d'une fourchette pour bien mélanger tous ces ingrédients. Il n'est pas nécessaire d'ajouter de sel puisque les sauces sont déjà salées.
2. Mettre le saumon dans l'assiette, en le retournant pour bien l'enrober de marinade. Couvrir et laisser reposer soit 30 min à la température de la pièce, soit toute une nuit au réfrigérateur.

### Cuire au four

3. Préchauffer le four à 190°C/375°F.
4. Retirer le saumon de la marinade, le secouer pour éliminer l'excédent et le déposer, côté peau vers le bas, sur une plaque à biscuits. Cuire au centre du four environ 20 min. En alternative on peut cuire au barbecue.
5. Vérifier la cuisson à l'aide d'une fourchette. Soulever le poisson à l'aide d'une spatule en métal, en glissant celle-ci entre la chair et la peau. Laisser la peau sur la plaque et servir.

## Tableau de la valeur nutritive pour 1 portion (130g)

- **Calories** : 160
- **Lipides** : 5 g ( **Saturés** : 1 g ; Trans 0 g ; Cholestérol 30 mg )
- **Glucides** : 4 g ( Fibres 0 g ; Sucres 1 g ; Glucides nets 4 g )
- **Sodium** : 280 mg
- **Protéines** : 26 g
- **Vitamine A** : 2 % ; **Vitamine C** : 4 % ; **Calcium** : 6 % ; **Fer** : 8 %

## Allégations

Cette recette est :

- **Allégations santé** : Coeur en santé
- **Excellente source de** : Niacine, Phosphore, Vitamine B12, Vitamine B6, Vitamine D
- **Bonne source de** : Magnésium, Potassium, Vitamine K
- **Source de** : Acide pantothénique, Calcium, Fer, Folacine, Oméga-3, Vitamine B1, Vitamine B2, Vitamine E, Zinc
- **Faible** : Gras saturés

- **Sans :** Gras trans, Sucre ajouté
- 

### Échanges DIABÉTIQUES - 1 portion de cette recette équivaut à :

- **Fruits :** 0 Échanges
- **Légumes :** 0 Échanges
- **Viandes et substituts :** 3 Échanges
- **Matières grasses :** ½ Échanges

© 2005-2022 Sukha Technologies Inc. / SOS Cuisine. Tous droits réservés.