

*Poissons*

# Saumon à l'orange et légumes poêlés


**35 min 15 min 20 min**
**TEMPS TOTAL**
**PRÉPARATION**
**CUISON**
**0**
**REPOS**
**694**
**CALORIES**

## Étape 1

### Préparation des légumes et du saumon

- 1 Rincer les carottes, les poireaux et le brocoli. Peler les carottes, puis les couper en biseaux.
- 2 Couper la base des blancs de poireaux. Les couper en trois tronçons, puis les tailler en grosse julienne.
- 3 Détacher les bouquets du brocoli à l'aide d'un couteau d'office. S'ils sont un peu gros, les tailler en deux ou en quatre.
- 4 Prendre la tige du brocoli. Couper la base puis l'éplucher avec le couteau, afin de retirer la peau épaisse. La couper en deux, puis l'émincer.
- 5 Dans une sauteuse, faire chauffer un filet d'huile de cuisson sur feu moyen/vif. Faire revenir les légumes pendant 15 à 20 minutes, jusqu'à ce qu'ils soient tendres. Saler, poivrer.
- 6 Verser le riz dans la casserole. Le couvrir d'eau puis le porter à ébullition.
- 7 Saler et poivrer les légumes. Les couvrir.
- 8 En l'absence de couvercle, prendre une feuille de papier cuisson, la plier en quatre, puis en deux, mesurer la taille d'un rayon de la sauteuse, puis couper le côté le plus large à la bonne dimension. Déplier.

Ingrédients  
pour 4 personnes

### Ingrédients pour le saumon à l'orange

4 **Pavé(s) de saumon**  
3 **Orange(s)**  
4 c. à café **Sucre semoule**  
1 **Sel**  
1 **Poivre**

### Ingrédients pour la garniture

2 **Poireau**  
3 **Carotte(s)**  
500 g **Brocoli**  
3 c. à soupe **Huile d'olive**  
200 g **Riz Basmati**  
350 ml **Eau**  
1 **Sel**  
1 **Poivre**

- 9 Ajouter un fond d'eau aux légumes pour accélérer la cuisson. Puis les couvrir.
- 10 Rincer et essuyer les pavés de saumon.
- 11 À l'aide d'une râpe ou d'un économe, prélever un peu de zeste d'orange.
- 12 Ne garder que la partie orange, la partie blanche étant amère.
- 13 A l'aide d'un couteau éminceur, hacher les morceaux de zeste. Réserver dans un ramequin.
- 14 Couper les oranges en deux. Les presser à l'aide d'un presse-agrumes, réserver le jus dans un bol.
- 15 Faire chauffer une poêle à revêtement anti-adhésif, sur feu vif. Quand elle est chaude, poser les pavés de saumon côté peau et les saisir pendant 1 à 2 minutes. Puis les retourner pour les colorer sur l'autre face.
- 16 Pendant la cuisson du poisson, ciseler la coriandre fraîche.
- 17 Retourner le saumon. Puis ajouter le jus d'orange, le zeste et le sucre. Porter à ébullition sur feu vif pendant 2 à 3 minutes environ, jusqu'à ce que le jus prenne la consistance d'un sirop.
- 18 Ensuite, baisser sur feu moyen et, à l'aide d'une cuillère, prélever du jus et le verser sur les pavés de saumon pour bien les imbiber, pendant 2 à 3 minutes environ.
- 19 Arrêter la cuisson, pour qu'il reste un peu de jus.

## Étape 2

### Dressage

- 1 Dans une assiette, dresser le riz dans un emporte-pièce.
- 2 Ajouter les légumes à côté, puis le saumon. Napper de jus d'orange. Parsemer de coriandre.