



Atelier cuisine du 27 mars 2014

Saumon à la salsa cajun

Ingrédients

3 càs de mélange d'épices cajun (voir ci-dessous la préparation)

1 càc d'origan séché

4 filets de saumon

1 càs d'huile d'olive

Quartiers de citron vert

Salsa cajun :

410 g de haricots cornilles (haricots blancs avec un œil noir) en boîte rincés et égouttés

2 càs d'huile d'olive

1 avocat pelé, dénoyauté et coupé en morceaux

2 tomates allongées haché finement

1 poivron jaune haché

2 c à s de jus de citron vert

Sel et poivre

Préparation :

- Badigeonner les filets de saumon sur les deux faces avec un peu d'huile. Tournez les filets dans les épices en veillant à ce que poisson soit enrobé.
- Préparez la salsa en mélangeant tous les ingrédients dans un saladier. Assaisonner.
- Cuire le saumon dans une poêle dans une poêle anti-adhésive
- Server le saumon avec la salsa cajun et des quartiers de citron vert.

Quelle est la composition du mélange d'épices cajun ?

- 1 cuillerée à soupe d'oignons en poudre
- 1 cuillerée à soupe d'ail en poudre
- 1 cuillerée à soupe d'origan
- 1 cuillerée à soupe de basilic
- ½ cuillerée à soupe de thym
- ½ cuillerée à soupe de poivre noir
- ½ cuillerée à soupe de poivre blanc
- ½ cuillerée à soupe de poivre de cayenne
- 2 cuillerées à soupe de paprika
- 1 cuillerée à soupe de sel

Fiche technique : le saumon



Le **saumon** fait partie de la famille des **poissons gras** avec le hareng, la sardine, l'anchois, le maquereau, le flétan et l'espadon.

Cette famille alimentaire est une excellente source d'**oméga 3**, c'est-à-dire de bonnes graisses ayant des propriétés anti-inflammatoires positives pour le cœur.

De plus, le saumon est une très bonne source de **vitamine D**. En effet, 100g de saumon apporte environ **10 à 15 µg** de vitamine D, ce qui couvre

les apports en vitamine D pour une journée.

Les poissons en règle générale sont également une excellente source d'**iode**, tout comme les crustacés et les algues. En effet, 100g de saumon apporte environ **40 µg** d'iode, ce qui représente plus de la moitié des apports journaliers recommandés.

Il est recommandé de consommer du poisson **2 fois par semaine**, dont une portion de poisson gras pour assurer les besoins en oméga 3 et une portion de poisson maigre.

Une portion de poisson correspond à environ **100 à 125g** par personne. Les enfants peuvent consommer des portions allant de 10 à 70 g selon leur âge.

Néanmoins, il faut veiller à **ne pas consommer trop souvent** du saumon (pas tous les jours) car il contient certaines substances qui, ingérées en trop grandes quantités, peuvent être toxiques. Par conséquent, pour les **femmes enceintes**, il est déconseillé de consommer plus d'une fois par semaine du saumon.

Le saumon existe sous **différentes formes** :

- Frais,
- Surgelé,
- Fumé.

Le saumon **frais ou surgelé** est à privilégier par rapport au saumon fumé car ce dernier contient plus de sel et moins d'oméga 3.



Le saumon doit se conserver au réfrigérateur ou bien au congélateur.

Le saumon fumé est consommé tel quel tandis que le saumon frais ou surgelé peut être cuisiné :

- Au four,
- En papillote,
- Au cuit vapeur,
- A la poêle.

Les techniques de cuisson à **privilégier** sont celles au four, en papillote et au cuit vapeur. Etant un poisson gras, il n'est pas nécessaire de le cuire dans de la matière grasse. En revanche, il peut être cuit dans une poêle antiadhésive, sans matière grasse.

Rédigé par Thomas, stagiaire au Réseau Santé Diabète – mars 2014