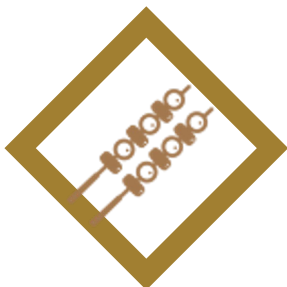


~ Applications de menus ~

Explorer les saveurs du Canada avec le saumon du Pacifique

74% des Canadiens aiment le saumon! Cet aliment luxueux est tout autant un icône de la nourriture canadienne que le sirop d'érable. Le saumon du Pacifique Ocean Jewel plaît au budget tout en offrant une texture délicate et un goût doux qui fait de lui un bon choix avec vos sauces et accompagnements favoris.

Entrées



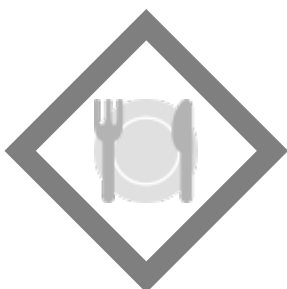
- Débutez votre repas avec des délicieuses bouchées de saumon du Pacifique à la teriyaki. Coupez simplement le saumon en cubes de grosseur d'une bouchée et faites-les mariner dans un mélange de sauce soya, jus de citron, gingembre, chili (optionnel), ail et sel de mer. Cuire dans un grand poêlon et ajouter du miel et des graines de sésame (optionnel). Servir sur des feuilles de laitue.
- Un Ceviche de saumon du Pacifique avec pomme et fenouil est une offre légère et délicieuse à mettre au menu. Couper le saumon en cubes de grosseur d'une bouchée, cuire dans un mélange de pommes en dés, fenouil, échalotes, aneth, persil, sel, poivre et vinaigre de cidre. Garnir d'aneth frais (optionnel) et servir avec des craquelins.
- Les Bruschettas au saumon du Pacifique grillé et abricots sont l'introduction parfaite à tous repas. Placez le saumon grillé sur des tranches de baguette grillées en alternant le saumon avec une couche d'abricots, fromage feta et votre vinaigrette balsamique favorite.

Dîner



- Élevez votre choix de salades repas avec cette salade grecque à l'avocat et au saumon du Pacifique grillé. Les avocats ont la cote chez les Canadiens depuis longtemps et contiennent plus de 20 vitamines, minéraux et nutriments, et sont savoureux et nutritifs.
- Rien ne goûte plus canadien que le sirop d'érable! Les brochettes de saumon du Pacifique érable et Dijon peuvent être servies avec votre salade favorite. Combinez du sirop d'érable, du jus de citron, de la moutarde de Dijon, de la moutarde à l'ancienne et de l'huile végétale. Enlignez le saumon (coupé en cubes) sur les brochettes et badigeonner avec la sauce pendant la cuisson. (Servir en brochette est optionnel; la recette peut aussi s'adapter aux longes de saumon entières.)
- Tanné du saumon grillé pour le lunch? Le saumon du Pacifique noirci sur un petit pain servi avec une salade est une alternative excitante qui ajoute de la variété à tous les menus.

Souper



- Pour une alternative facile de repas, glacer des longes de saumon du Pacifique avec une sauce citron et romarin, et cuire au four. Marier avec des asperges et des pommes de terres rouges rôties.
- La saveur épicée-sucrée est en forte tendance et les Canadiens veulent agencer leur "épicé" avec du sucré. Donc, épicez vos menus avec des longes de saumon du Pacifique sucrées et épicées, servies avec une purée de pomme de terre traditionnelle et des légumes.
- Pour une nouvelle tournure à un met favori traditionnel, mettez en vedette les longes de saumon du Pacifique en croûte d'herbes et de parmesan sur votre prochain menu et stimulez vos papilles gustatives.
- Du saumon du Pacifique accompagné d'épinards en crème est un plat simple qui transformera n'importe qui en un fan de légumes verts. Ce plat élégant est rempli de protéines et deviendra certainement un favori.



Saumon du Pacifique

Pêché à l'état sauvage,
dépiauté et désarêté

Disponible en portions de
3, 4, 5 et 6 oz emballées sous vide.
Certifié écoresponsable par la MSC.

Codes de produit:



3 oz - SF04845
4 oz - SF04846
5 oz - SF04847
6 oz - SF04848



SALADE GRECQUE À L'AVOCAT AVEC LONGE DE SAUMON GRILLÉ (25 portions)

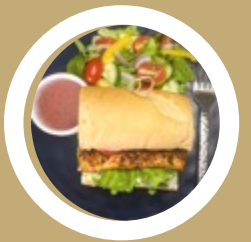
- 1 L de vinaigrette grecque
- 25 longes de saumon du Pacifique de 3 oz
- 60 ml d'assaisonnement cajun ou à noircir
- 1,9 kg de laitue romaine, hachée
- 875 g de concombre anglais, en dés
- 800 g de tomates roma ou raisin, en dés
- 250 g d'oignon rouge, émincé
- 875 g d'avocat, pelé et coupé en dés
- 375 g de fromage feta, égoutté et égrainé
- 150 g d'olives kalamata, tranchées et drainées
- 125 ml d'huile de canola

1. Retirer les longes de saumon du congélateur, puis de leur emballage. Rincer sous l'eau froide jusqu'à ce que la glace ait fondu. Cuire les longes de saumon à partir de leur état surgelé; elles seront beaucoup plus fermes.
2. Verser 1/3 de la vinaigrette grecque dans une casserole de cuisson de 2" de profondeur. Placer les longes de saumon dans la vinaigrette et laisser mariner pendant au moins 2 heures à une température maintenue inférieure à 4 °C / 40 °F au réfrigérateur.
3. Pendant que les longes de saumon marinent, préparer les ingrédients de la salade. Hacher la laitue romaine, couper les concombres, les tomates et les avocats en dés, et trancher finement les oignons. Égoutter et égrainer le fromage Feta, drainer et trancher les olives kalamata. Mélanger tous les ingrédients dans un grand bol. Couvrir d'une pellicule de plastique et placer au réfrigérateur.
4. Huiler le grill et préchauffer à puissance élevée. Faire griller les longes de saumon jusqu'à ce qu'elles soient cuites, environ 1 à 2 minutes par côté, ou jusqu'à ce qu'il se détache en flocons facilement à la fourchette. Le saumon doit atteindre une température interne de 158 °F/70 °C et la maintenir pendant un minimum de 15 secondes. Alternativement, la marinade peut être placée sur les longes de saumon sur une plaque de cuisson recouverte de papier parchemin, puis cuit au four à 400 °F/200 °C pendant 8 minutes. Transférer dans une casserole à insérer et couvrir d'un couvercle jusqu'à ce que vous soyez prêt à assembler la salade au moment de servir.
5. Pour servir, verser le restant de la vinaigrette sur la salade mélangée. Déposer 250 ml de salade au centre des assiettes et placer une longe de saumon entière ou en tranches au dessus pour servir.

SAUMON NOIRCI SUR UN PAIN (25 portions)

- 125 ml d'huile de canola
- 25 longes de saumon du Pacifique de 3 oz
- 60 ml d'assaisonnement cajun ou à noircir
- 2,5 avocats, petits, dénoyautés
- 160 ml de mayonnaise
- 125 g de laitue verte frisée, découpée en feuilles
- 875 g de tomates roma, tranchées finement
- 125 g d'oignon rouge, tranche finement
- 9 pains à sous-marin ou baguette française

1. Retirer les longes de saumon du congélateur, puis de leur emballage. Rincer sous l'eau froide jusqu'à ce que la glace ait fondu. Cuire les longes de saumon à partir de leur état surgelé; elles seront beaucoup plus fermes.
2. Huiler le grill et préchauffer à puissance élevée. Vaporiser les longes de saumon avec un vaporisateur d'huile et enduire d'épices cajun (ou à noircir) de chaque côté. Faire griller jusqu'à ce qu'ils soient cuites, environ 2 à 4 minutes par côté ou jusqu'à ce que les flocons se détachent facilement à la fourchette. Le saumon doit atteindre une température interne de 158 °F/70 °C et la maintenir pendant un minimum de 15 secondes. Alternativement, les longes de saumon assaisonnées peuvent être placées sur une plaque de cuisson recouverte de papier parchemin et cuites au four à convection à 400 °F/200 °C pendant 8 à 10 minutes. Transférer dans une casserole à insérer et couvrir d'un couvercle jusqu'à ce que vous soyez prêt à assembler les sandwiches au moment de servir.
3. Pendant que le saumon cuit, écraser l'avocat et mélanger avec la mayo. Recouvrir de pellicule plastique et conserver à une température inférieure à 4 °C/40 °F jusqu'au service.
4. Préparer la laitue en la détachant en feuilles (5 grammes par portion), trancher les tomates en tranches fines (35 g par portion), et l'oignon rouge (5 g par portion). Placer au réfrigérateur à une température inférieure à 40 °F/4 °C jusqu'au moment d'assembler les sandwiches et servir.
5. Couper les pains à sous-marin en morceaux de 10 cm/4,5 pouces; rôtir si désiré.
6. Au moment de servir, assembler les sandwiches; étendre 15 ml/1 c. à soupe de mayonnaise à l'avocat sur la partie inférieure du pain, ajouter le saumon au dessus, puis ajouter la feuille de laitue, les tranches de tomates et d'oignons.
7. Servir 1 sandwich au saumon noirci par personne.



LONGE DE SAUMON GLACÉE AU CITRON ET ROMARIN (25 portions)

- 25 longes de saumon du Pacifique de 3 oz
- 2,2 g de sel
- 5,6 g de poivre noir, moulu
- 125 ml d'huile d'olive
- 625 ml de bouillon ou fond de légumes, faible en sodium
- 250 ml de jus de citron
- 125 ml de miel
- 80 ml de feuilles de romarin frais, finement hachées
- 40 ml de fécule de maïs
- 375 ml d'eau

1. Retirer les longes de saumon du congélateur, puis de leur emballage. Rincer sous l'eau froide jusqu'à ce que la glace ait fondu. Cuire les longes de saumon à partir de leur état surgelé; elles seront beaucoup plus fermes.
2. Saupoudrer les longes de saumon de sel et poivre et enduire chacun des côtés d'huile d'olive. Faire chauffer un grand poêlon à chaleur moyenne. Déposer les longes de saumon dans le poêlon, couvrir et cuire pendant 2 à 4 minutes. Tourner soigneusement et terminer la cuisson pendant 2 à 4 minutes de l'autre côté. Retirer les longes de saumon du feu, et les réserver dans une casserole à insérer recouverte d'un couvercle pour garder chaud.
3. Dans le même poêlon, ajouter le fond de légumes, le jus de citron, le miel et le romarin. Brasser et cuire pendant environ deux minutes.
4. Dans un grand bol, dissoudre la fécule de maïs, une fois le mélange dissout, ajouter à la sauce. Cuire pendant 1 à 2 minutes, puis remettre les longes de saumon dans le poêlon et réchauffer jusqu'à ce que la température interne du saumon atteigne un minimum de 158 °F/70 °C et la conserve pendant un minimum de 15 secondes. Éteindre à chaleur immédiatement et laisser reposer pendant quelques minutes.
5. Transférer dans une casserole à insérer et couvrir avec le couvercle jusqu'au moment de servir. PCC-Maintenir à une température supérieure à 140 °F/60 °C pendant un maximum de 4 heures.
6. Servir 1 longe de saumon glacée au citron et au romarin dans chaque assiette. Ajouter du romarin frais haché et un quartier de citron au goût pour garnir.



LONGE DE SAUMON SUCRÉE ET ÉPICÉE (25 portions)

- 25 longes de saumon du Pacifique de 3 oz
- 120 g de cassonnade, légèrement tassée
- 32,4 g de poudre de chili
- 8 g de cumin moulu
- 2,2 g de sel
- 2,8 g de poivre noir moulu
- 60 ml d'huile d'olive

1. Préchauffer le four à convection à 400 °F/200 °C.
2. Retirer les longes de saumon du congélateur, puis de leur emballage. Rincer sous l'eau froide jusqu'à ce que la glace ait fondu. Cuire les longes de saumon à partir de leur état surgelé; elles seront beaucoup plus fermes.
3. Dans un petit bol, combiner la cassonnade, la poudre de chili, le cumin, le sel et le poivre.
4. Placer les longes de saumon sur une plaque de cuisson recouverte de papier parchemin. Enduire chaque longe de saumon de 1/2 c. à soupe/2,5 ml d'huile d'olive, puis froter avec 1/2 c. à thé/8 ml avec le mélange d'épices.
5. Cuire les longes de saumon pendant 8 à 10 minutes ou jusqu'à ce que les flocons se défont facilement à la fourchette. S'assurer que la température interne atteigne un minimum de 158 °F/70 °C et la maintenir pendant un minimum de 15 secondes.
6. Transférer dans une casserole à insérer recouverte jusqu'au service. PCC-Maintenir à une température supérieure à 140 °F/60 °C pendant un maximum de 4 heures.
7. Servir 1 longe de saumon sucrée et épicée par assiette.



LONGES DE SAUMON EN CROÛTE D'HERBES ET PARMESAN (25 portions)

- 25 longes de saumon du Pacifique de 3 oz
- 70 g d'ail frais, finement émincé
- 95 g de persil frais, finement haché
- 300 g de fromage parmesan râpé

1. Préchauffer le four à convection à 400 °F/200 °C.
2. Retirer les longes de saumon du congélateur, puis de leur emballage. Rincer sous l'eau froide jusqu'à ce que la glace ait fondu. Cuire les longes de saumon à partir de leur état surgelé; elles seront beaucoup plus fermes.
3. Dans un petit bol, combiner l'ail émincé, le persil frais haché et le fromage parmesan râpé.
4. Placer les longes de saumon sur une plaque de cuisson recouverte de papier parchemin. Recouvrir chaque longe de saumon du mélange d'ail, de parmesan et de persil.
5. Cuire les longes de saumon pendant 8 à 10 minutes et jusqu'à ce que le fromage ait fondu et que les flocons de saumon se défont facilement à la fourchette. Le saumon doit atteindre une température interne de 158 °F/70 °C et la maintenir pendant un minimum de 15 secondes.
6. Transférer dans une casserole à insérer recouverte jusqu'au service. PCC-Maintenir à une température supérieure à 140 °F/60 °C pendant un maximum de 4 heures.
7. Servir 1 longe de saumon en croûte d'herbes et parmesan par assiette.

