

Saumon à l'érable avec bleuets sauvages

Ingrédients

1 à 1.2 lb (455 à 570 grammes) de filet de saumon.
1/2 tasse (125 ml) de bleuets sauvages.

Marinade

1/2 tasse (125 ml) de sirop d'érable pur.
1/4 tasse (50 ml) de jus d'orange.
1/4 c. à thé (1 ml) d'ail haché.
1/4 c. à thé (1 ml) de poivre noir.
2 c. à soupe (30 ml) de sauce soya.
1/2 c. à thé (2 ml) gingembre finement haché.

Couper le filet de saumon en quatre portions déterminées. Placer le poisson dans un plat en verre peu profond.

Combiner ensemble tous les ingrédients de la marinade et verser sur le poisson, couvrir et réfrigérer pour au moins deux heures.

Deux choix de cuisson :

1) Préchauffer le four à 400 °F (200 °C). Ajouter les bleuets au saumon et à la marinade. Recouvrir d'une feuille d'aluminium (ou d'un couvert de verre). Cuire de 15 à 20 minutes, badigeonner occasionnellement avec la marinade jusqu'à ce que le poisson s'effrite facilement avec une fourchette.

2) Placer le saumon et la marinade dans une poêle (pas besoin d'huile), ajouter les bleuets, couvrir et cuire sur feu doux jusqu'à ce que le poisson s'effrite facilement avec une fourchette.