

Saumon de l'Atlantique et nouilles de courgettes au pesto crémeux

Préparation : 1 à 2 h environ

Ce plat sain regorge de nutriments, tels que des protéines et des oméga-3 du saumon, et de propriétés anti-inflammatoires des courgettes. Cuisiner ce plat, c'est aussi contribuer à ralentir la propagation de l'alliaire officinale (*garlic mustard*), une espèce non-indigène qui envahit de nombreux milieux naturels au Canada. Pour une version végétarienne, remplacer le saumon par du tofu extra-ferme et la margarine par de l'huile de noix de coco.

Ingrédients

Saumon

- 4 petits filets de saumon de l'Atlantique
- 30 ml de margarine fondue
- 37 ml de sirop d'érable
- 5 ml de sauce soya
- 15 ml de moutarde de Dijon

Pesto crémeux

- 2 courgettes de taille moyenne coupées en spirale
- 250 ml de feuilles d'alliaire officinale
- 60 ml de noix de cajou
- 15 ml d'huile d'olive
- 2,5 ml de jus de citron
- 125 ml d'eau
- Sel et poivre



Préparation

1. Dans un petit bol, faire la marinade en mélangeant au fouet la margarine, le sirop d'érable, la sauce soya et la moutarde de Dijon.
2. Couvrir le saumon de marinade et réfrigérer de 1 à 2 heures.
3. Préchauffer le four à 350 °F. Déposer les filets sur une plaque couverte de papier parchemin. Cuire 18 minutes.
4. Pendant que le saumon est au four, préparer les nouilles de courgettes à l'aide d'un coupe-spirale.
5. Pour le pesto, mélanger au robot culinaire les feuilles d'alliaire officinale, les noix de cajou, l'huile d'olive, le jus de citron, le sel et le poivre.
7. Verser le pesto crémeux sur les nouilles de courgettes et mélanger délicatement.
8. Répartir les « nouilles » dans les assiettes, puis y déposer les filets de saumon. Servir.