



# SAUMON ET POIREAUX CITRONNÉS EN COCOTTE

## INGRÉDIENTS

PRÉPARATION : 15 MINUTES

CUISSON : 45 MINUTES

MIJOTEUSE : 4 HEURES

4 PORTIONS

### Valeur nutritive

#### PAR PORTION

1/4 de recette

#### Équivalences rénales :

3 éq. protéine + 3 éq. féculent +  
2 éq. légume

Calories	<b>521 kcal</b>
Protéines	<b>24 g</b>
Glucides	<b>56 g</b>
Fibres	<b>4 g</b>
Lipides	<b>23 g</b>
Gras saturés	<b>4 g</b>
Cholestérol	<b>47 mg</b>
Sodium	<b>77 mg</b>
Potassium	<b>758 mg</b>
Phosphore	<b>336 mg</b>

**3 tasses de poireaux hachés**

**2 tasses de champignons coupés en quartiers**

**1 tasse de poivron rouge coupé en dés**

**4 filets (85 g chacun) de saumon du Pacifique, surgelés**

**1/2 c. à thé de poivre noir fraîchement moulu**

**1/3 tasse de jus de lime (ou de citron) fraîchement pressé**

**3 c. à soupe d'huile d'olive**

**1 c. à thé de poudre de cari mi-piquante**

**1/2 c. à thé de cumin moulu**

**1/2 c. à thé de curcuma**

**1 1/2 c. à soupe de gingembre frais, pelé et haché finement**

**1 tasse de riz basmati**

**2 tasses d'eau (cuisson à la mijoteuse)  
ou 2 1/4 tasses d'eau (cuisson au four)**

**1/2 tasse de coriandre hachée finement**

**Remarque :** Ce mets débordant de saveur et de fraîcheur se déguste aussi froid, en salade. Cette recette se divise facilement en deux, mais il faudra alors choisir un plat de cuisson plus petit.

## PRÉPARATION

- 1** Couper les poireaux en deux sur la longueur et les nettoyer. Recouper ces moitiés sur la longueur, puis hacher le tout en morceaux de 1 cm. Laver et préparer les champignons et les poivrons rouges.
- 2** Placer les filets de saumon surgelés dans le fond d'un plat en pyrex ou de la mijoteuse. Couvrir avec les dés de poivron rouge. Poivrer légèrement et arroser de 1 c. à soupe de jus de lime.
- 3** Régler la mijoteuse à faible intensité ou préchauffer le four à 350 °F.
- 4** Dans une casserole de taille moyenne, chauffer l'huile à feu moyen-vif et faire revenir les poireaux et les champignons 5 minutes. Ajouter le reste du poivre, puis le cari, le cumin, le curcuma et le gingembre.
- 5** Ajouter le riz basmati et l'eau aux légumes, et bien mélanger. Couvrir et amener à ébullition (2 à 3 minutes).
- 6** Verser le riz chaud sur le saumon. Cuisson au four : recouvrir le plat de papier d'aluminium, le placer sur la grille du milieu et cuire 45 minutes. Cuisson à la mijoteuse : couvrir et cuire 4 heures à faible intensité.
- 7** Arroser du reste du jus de lime, parsemer de coriandre et servir.