

# Brochettes de saumon mariné & boulgour au persil

CUISSON COMBINÉE

## Ingrédients :

Pour 6 personnes

Utilisez la grande cocotte\*

+ grille

- 900 g de filet de saumon (épais)
- 5 gros champignons de Paris
- 300 g de boulgour
- 2 fois le volume de boulgour en eau
- 1 gousse d'ail
- 1 cuillère à soupe de curcuma
- 1 cube de bouillon de poisson
- 2 cuillères à soupe d'huile d'olive
- 1 botte de persil plat
- 6 brochettes en bois de 20 cm

### Marinade pour le saumon :

- 30 g de sauce soja
- 1 cuillère à soupe de miel
- 1 cuillère à soupe de vinaigre balsamique
- 1/2 citron vert (jus et zestes)

### \* Option cocotte de base :

Dans la cocotte de base, vous réaliserez ce plat pour 4 personnes en diminuant d'un tiers les ingrédients.

Cuisson : 20 min. Sans attente.



Recette adaptable  
au Vitalité 4000  
voir sommaire

	Pour 1 part	% des AQR
Energie	1690,7 kJ / 405 kcal	20,2 %
Protéines	38,2 g	76,4 %
Lipides	21,3 g	30,4 %
Glucides	12,4 g	4,8 %

Apport Quotidien de Référence (AQR)  
pour un adulte-type : 8400 kJ / 2000 kcal

## Préparation :

- 1 Mélangez dans un bol la sauce soja avec le miel, le vinaigre balsamique, les zestes et le jus du citron vert. Enlevez la peau du saumon et découpez-le en 24 cubes, ajoutez-les dans la marinade, mélangez bien l'ensemble et laissez reposer 20 min.
- 2 Versez dans la cocotte le boulgour, l'eau, le bouillon émietté, le curcuma, l'huile d'olive, le persil plat haché et l'ail écrasé. Déposez la grille position haute sur le boulgour couverte d'une feuille de papier cuisson.
- 3 Épluchez les champignons et taillez-les en tranches de 1/2 cm. Confectionnez les brochettes en intercalant 4 morceaux de saumon avec les tranches de champignons. Posez les brochettes sur la grille, fermez la cocotte et mettez en cuisson. Après cuisson, attendez 5 min avant d'ouvrir.

**Note du chef :** L'Omniseur Vitalité® vous permet de réaliser cette cuisson combinée 2 en 1 d'une céréale et d'un poisson.

## Atouts nutrition :

Vitamines du groupe B pages 72-73

Vitamines D page 73

Vitamines C page 73

Protéines page 72

Oméga 3 page 71

Glucides page 71



Préparation : 25 min

Cuisson : 20 min

Haut : maxi 10 min puis mini 10 min

Bas : maxi

Inversion : 10 min

Attente : 5 min

Le saumon est une excellente source de protéines qui jouent un rôle structural important pour les muscles et la peau. Il est aussi l'une des meilleures sources de vitamine D, essentielles pour la régulation du système hormonal et l'activité immunitaire.