



RECETTE



SALADE CÉSAR AU KALE ET AU SAUMON

PORTIONS
4

CUISSON
12 minutes

On aime toujours revisiter un grand classique ! La salade César prend une toute nouvelle saveur lorsqu'on la prépare avec le kale, ce chouchoy parmi les supers-légumes. Afin d'en faire une salade repas, on troque son compagnon habituel, le poulet, pour du saumon !

INGRÉDIENTS

*Note : les ingrédients marqués d'une * se retrouvent aux Halles Fleur de Lys.*

- 6 tasses** de kale (chou frisé)
- 1 filet** de saumon de 400 g de la Poissonnerie Québec Océan*
- 1 tasse** de croûtons à l'ail*
- ½ tasse** de yogourt grec nature
- ½ tasse** d'huile d'olive*
- ¼ tasse** de parmesan râpé
- 1 gousse** d'ail hachée finement
- ½ lime** (pour le jus)
- Poivre frais moulu*

INSTRUCTIONS

- 1** Faire cuire le saumon au four 10 à 12 minutes à 450° F. Laisser refroidir puis défaire grossièrement en flocons à l'aide d'une fourchette.
- 2** Faire tremper le kale dans un bol d'eau tiède à chaude. Masser doucement les feuilles afin de les attendrir.
- 3** Préparer le kale en retirant les tiges et en déchiquetant, avec vos doigts, les feuilles en petits morceaux. Essorer ou éponger avec un linge à vaisselle.
- 4** Préparer la vinaigrette en mélangeant le yogourt, l'huile, le jus de lime, l'ail, le parmesan râpé et le poivre.
- 5** Verser la vinaigrette sur le kale et bien mélanger afin qu'elle se distribue uniformément.
- 6** Au moment de servir, garnir de flocons de saumon cuit, de croûtons et de quelques copeaux de parmesan.