

Saumon à l'érable et chipotle fumé

www.mangerfute.org

Pour: 10 portions d'enfant

Description de la portion: 40 à 60 g de poisson cuit sans peau

Guide alimentaire canadien : 1/2 portion de viandes et substituts

Allergènes : poisson

Matériel: Un plat allant au four recouvert de papier parchemin

Temps de préparation: 5 minutes

Temps de cuisson : 15 minutes au four

Conservation : 2 jours au réfrigérateur et 2 mois au congélateur

Ingrédients

750 g (1,5 lb) filet de saumon frais ou décongelé avec la peau

7,5 ml (1/2 c. à soupe) de paprika fumé*

Une pincée de piment Chili chipotle en poudre (facultatif)

15 à 30 ml (1 à 2 c. à soupe) de sirop d'érable ambré ou foncé

**disponible en épicerie, des marques Mc Cormick ou Club House.*

Méthode

1. Préchauffer le four à 200°C (400°F). Si vous avez une fonction convection, utilisez-la.
2. Étendre le saumon dans le plat, sur le papier parchemin.
3. À l'aide d'un couteau, réaliser deux incisions parallèles sur toute la longueur du filet sans couper la peau.
4. Essuyer l'humidité superficielle du poisson avec un papier absorbant.
5. Dans un petit bol mélanger les deux épices et saupoudrer le mélange sur le poisson.
6. Arroser le poisson de sirop d'érable à l'aide d'un pinceau de cuisine (ou le verser en fins filets à l'aide d'une cuillère à thé).
7. Cuire pendant 15 mn à 200°C (400°F).

Pas besoin de saler. Servir avec des céréales de votre choix et des légumes rôtis au four. Cuire les légumes en même temps dans un autre plat, c'est bien pratique!

Le piment fort en poudre pour les enfants ?

Tout est une question de dosage et il en faut très peu! Chez des enfants habitués à une cuisine aux épices variées, ce sera perçu comme une petite touche corsée en plus. Le but n'est pas d'enflammer les papilles! Dans la recette ci-dessus, le fumé du paprika et l'ambré caramélisé du sirop d'érable complète le tout à merveille. Le piment n'est pas indispensable. On peut éventuellement le remplacer par un peu de poivre.

Le premier piment en poudre très parfumé (sucré) et doux à essayer avec de jeunes enfants serait le piment d'Espelette. Il est cependant très cher et plus difficile à trouver. Il provient de la France, du pays Basque exactement. C'est une épice traditionnelle de cette région et elle remplace le poivre.

Jour :

Semaine :

