

SAUMON MARINÉ AUX BLEUETS

Ingrédients

- 4 filets de saumon
- 1 tasse de bouillon de poulet
- 6 cuillerées à thé de vinaigre de vin
- 4 cuillerées à soupe de jus d'ananas
- 2 cuillerées à soupe de gingembre frais, émincé
- 4 cuillerées à thé d'aneth frais, ciselé
- 2 gousses d'ail, émincées
- 1 tasse de bleuets frais
- 2 cuillerées à thé de fécule de maïs
- 2 cuillerées à soupe d'huile d'olive
- sel et poivre

Mélanger la moitié du bouillon, la moitié du vinaigre et la moitié du jus d'ananas. Y ajouter la moitié du gingembre, la moitié de l'aneth, la moitié de l'ail et ½ tasse de bleuets écrasés. Faire mariner le saumon dans ce mélange pendant au moins une heure au réfrigérateur. Ensuite sortir le saumon de la marinade, le sécher, le saler et poivrer. Dans une petite casserole, mélanger l'autre moitié des ingrédients de la marinade (bouillon, vinaigre, jus d'ananas, gingembre, ail, aneth et bleuets). Porter à ébullition, puis baisser le feu. Faire dissoudre la fécule de maïs dans 2 cuillerées à soupe d'eau, et l'ajouter à la sauce chaude. Faire cuire la sauce en remuant jusqu'à ce que le mélange épaississe et éclaircisse. Faire cuire le saumon dans l'huile 3-4 minutes de chaque côté selon l'épaisseur. Servir avec la sauce aux bleuets. Pour 4 personnes.

ACTIVITÉS

1. Cherchez sur Internet des recettes de saumon aux fruits. Quels sont les différents fruits utilisés? Quelles seraient les différences de goût pour chacun?
2. Quelle serait la différence entre l'utilisation des herbes ou des épices fraîches et séchées?
3. D'où vient le gingembre?
4. Quel ingrédient fait épaissir la sauce? Quelles autres ingrédients peut-on utiliser pour épaissir une sauce?
5. Faites des recherches sur Internet pour identifier les différentes races de saumon et où on les trouve.

