



MARINADE SÈCHE POUR LA TRUITE OU LE SAUMON

Cette recette de «rub» ultra simple est parfaite pour les soirs de semaine: on peut la préparer quelques heures à l'avance, puis l'enfourner dans un four préchauffé juste avant de passer à table.

 30-60 min  Aucune  4-6  Non

30 ml (2 c. à soupe) de cassonade
7,5 ml (1½ c. à thé) de paprika
7,5 ml (1½ c. à thé) de sel de mer
5 ml (1 c. à thé) de poivre noir fraîchement moulu
1,25 ml (¼ c. à thé) de moutarde en poudre
4 à 6 filets de truite ou de saumon de 170 g (6 oz) chacun
15 ml (1 c. à soupe) d'huile d'olive extra-vierge
Salade de betteraves rôties (page 85), pour servir
Bouchées de quinoa et de chou-fleur (pages 201 et 205),
pour servir

Dans un petit bol, fouetter la cassonade, le paprika, le sel, le poivre et la moutarde.

Déposer les filets dans un plat à rebords et les piquer à quelques reprises avec une fourchette. Arroser d'huile, puis badigeonner du mélange d'épices et de sucre. Couvrir et laisser mariner au réfrigérateur pendant au moins 30 minutes.

Préchauffer le four à 200 °C (400 °F). Disposer les filets en une seule couche dans un plat de cuisson allant au four de 23 x 33 cm (9 x 13 po) et cuire à découvert de 12 à 14 minutes, jusqu'à ce que la chair du poisson se défasse facilement à la fourchette. Servir avec la salade de betteraves rôties et les boulettes de quinoa et de chou-fleur.