

Burger de saumon croustillant et salade forestière

Préparation : 1 heure 45 minutes (prévoir 24 heures de trempage pour les têtes de violon)

Cuisson : 15 minutes

Portions : 4

Pains hamburger

Ingrédients

| | |
|--------------|---|
| 100 g | farine de sarrasin Ricard |
| 100 g | farine de blé à grains entiers biologique |
| 100 g | farine tout usage |
| 250 ml | eau tiède |
| 1 ½ c. à thé | levure |
| 1 c. à thé | sel |
| 1 c. à thé | sucre |
| 1 c. à soupe | graines de sésame |



Préparation

1. Dans un bol de taille moyenne, mélanger la levure et l'eau et laisser reposer 15 minutes.
2. Verser les farines, le sel et le sucre dans le bol du mélange précédent. Mélanger.
3. Pétrir la pâte pendant 10 minutes.
4. Remettre la boule de pâte dans le bol et couvrir d'un linge humide. Laisser reposer 45 minutes.
5. Former 4 grosses boules ou 5 moyennes boules selon le format de pain désiré. Les déposer sur un tapis de cuisson en silicone. Étendre les boules avec un pinceau en silicone mouillé. Déposer des graines de sésame à la surface. Déposer le linge humide sur les boules pour un repos de 10 minutes.
6. Cuire au four à 220°C sur la grille du centre pendant 15 minutes ou jusqu'à ce qu'ils soient légèrement dorés.
7. Sortir du four et laisser reposer 5 minutes puis couper chaque pain en 2 parties.



Salade forestière

Ingrédients

2 tasses têtes de violon
32 jeunes feuilles de pissenlit
1 pomme Cortland râpée

Vinaigrette

¼ tasse huile d'olive
2 c. à soupe vinaigre de cidre de pomme
3 c. à soupe sirop d'érable
1 c. à thé aiguilles de sapin moulues
Sel et poivre du moulin, au goût



Préparation

1. Laisser tremper les têtes de violon dans l'eau pendant 24 heures au réfrigérateur, ce qui réduit le temps de cuisson.
2. Rincer les têtes de violon à l'eau.
3. Faire bouillir les têtes de violon dans une casserole pendant 3 minutes.
4. Rincer les têtes de violon à l'eau froide.
5. Faire sécher les aiguilles de sapin au four à 170 °C pendant 4 minutes.
6. Écraser les aiguilles de sapin au pilon et mortier jusqu'à ce qu'elles soient en poudre.
7. Déposer tous les ingrédients de la vinaigrette dans un petit bol et fouetter.
8. Râper la pomme.
9. Déposer la pomme râpée et les têtes de violon dans la vinaigrette. Brassier.
10. Rincer les feuilles de pissenlit et les déposer en étoile à droite de l'assiette.
11. Déposer la salade de têtes de violon sur les feuilles de pissenlit.



Saumon

- 4 filets de saumon de l'Atlantique
 - 4 tranches de fromage fumé Le Calumet
- Sel, poivre et aneth au goût



Préparation

1. Faire cuire le saumon du côté de la peau dans une grande poêle avec de l'huile, à feu moyen, environ 4 minutes (selon l'épaisseur).
2. Retourner le poisson pour le faire cuire 4 minutes de l'autre côté. Séparer la peau du poisson et la faire cuire des 2 côtés, jusqu'à ce qu'elle soit croustillante (environ 10 minutes).
3. Assaisonner le poisson et la peau avec les épices.
4. Couper 4 tranches de fromage.
5. Déposer le pain dans l'assiette. Mettre le saumon cuit sur le pain et ajouter le fromage puis la peau croustillante.



Démarche

J'ai choisi des aliments qui font partie du Guide alimentaire canadien. On y trouve des fruits et légumes, des protéines et des grains entiers. J'ai fait mes pains, il y a peu d'ingrédients et pas de produits de conservation.

Zéro-déchets : j'ai un repas presque zéro déchet parce que tout ce que j'ai jeté c'est le papier d'emballage du saumon. Je n'ai pas jeté la peau du saumon. Je l'ai fait griller parce que ça se mange comme des chips. Avec le saumon qui restait, on a fait un pâté au saumon sans croute avec des patates pilées et du fromage. Le restant de pain hamburger a été utilisé comme rôtie au déjeuner. On s'organise toujours pour ne rien gaspiller et avoir le moins de déchets possible.

Ingrédients locaux :

- farine de sarrasin Ricard (Louiseville)
- farine de blé à grains entiers biologique (blé cultivé dans les Prairies, The Bordertown Milling company Ltd, Togo, Saskatchewan)
- pomme Cortland du Québec
- sirop d'érable produit avec de l'eau d'érable récoltée de nos arbres chez nous
- aiguilles de sapin du boisé proche de chez moi
- filets de saumon canadien de l'Atlantique, acheté à la poissonnerie proche de chez nous
- tranches de fromage fumé Le Calumet de la fromagerie Bergeron à Saint-Antoine-de-Tilly



Ingrédients de saison :

- têtes de violon que j'ai cueillies dans le bois à côté de chez nous
- feuilles de pissenlit pas fleuris que j'ai cueillies sur mon terrain



En espérant que la recette vous plaise!

Je suis curieux de vous rencontrer et de goûter à un déjeuner turc!

Olivier