



Omble chevalier avec marinade au tamari et au gingembre avec croustilles de chou kale au sel de mer

Omble chevalier avec marinade au tamari et au gingembre

Ingrédients

2 filets d'omble chevalier
4 c. à soupe d'huile d'olive extra vierge
2 c. à soupe de sauce tamari (sauce soja fermentée)
1 c. à soupe de sirop d'érable ou de sirop de noix de coco
1 c. à thé de gingembre frais, râpé
2 c. à soupe d'eau
Pincée de poudre d'ail



Préparation

1. Déposez le poisson sur une plaque de cuisson. Dans un petit bol, combinez les ingrédients de la marinade et fouettez ensemble avec un fouet en métal. Versez la marinade sur le poisson et réfrigérez pendant une heure.
2. Réglez le four au réglage gril 1. Transférez le poisson dans un plat en verre et faites griller pendant 10 minutes. Réglez ensuite le four à convection à 180 °C et poursuivez la cuisson pendant encore 5 minutes. Retirez du four et servez immédiatement.



Croustilles de chou kale au sel de mer

Recette adaptée du livre de recettes JOYOUS HEALTH.

Ingrédients

- 1 tête de chou kale, rincé et asséché au moyen de papier essuie-tout
- 1 c. à soupe d'huile d'olive extra vierge
- 1 c. à thé de sel de mer



Préparation

1. Retirez les tiges coriaces du chou kale et déchiquetez les feuilles grossièrement.
2. Mettez les feuilles dans un grand bol. Arrosez d'huile d'olive et, avec les mains, mélangez les feuilles pendant une ou deux minutes pour bien les enrober.
3. Sur une plaque de cuisson tapissée de papier parchemin, répartissez uniformément le chou en une seule couche, en le superposant légèrement au besoin. Parsemez de sel de mer.
4. Préchauffez le four à convection à 180 °C. Faites cuire de 8 à 10 minutes jusqu'à ce que le chou kale soit croustillant.