

Salade de Saumon, de Tomates Séchées au Soleil et de Bacon

Étonnez la famille ou les amis avec l'apparence et le goût de cette salade. Ils se croiront au restaurant, mais vous seul saurez qu'il a suffi de 15 minutes pour la préparer!

Donne 4 Portions (¼ tête de laitue par personne) Durée de préparation 15 min / Durée totale 15 min

INGRÉDIENTS

2 boîtes (180 g chacune) sockeye dépouillé et désossé Gold Seal®, égoutté

1 tête de laitue iceberg, coupée en quarts

½ tasse miettes de bacon

¼ tasse tomates séchées au soleil, tranchées finement

¼ tasse canneberges séchées

¾ tasse vinaigrette au babeurre

ciboulette ou oignons verts hachés, à titre de garniture

PRÉPARATION

1. Déposer un quart de laitue au centre de chacune de quatre assiettes refroidies.
2. Émietter le saumon sur la laitue.
3. Parsemer les quatre assiettes de miettes de bacon, de tomates séchées au soleil et de canneberges.
4. Arroser de la vinaigrette au babeurre et garnir de ciboulette ou d'oignons verts.

Ingrédient du jour: Saumon

Sa teneur élevée en huile naturelle explique le goût riche et crémeux du saumon sauvage que réclament les consommateurs du monde entier. Cette huile est également riche en acides gras oméga-3, source de nombreux bienfaits pour la santé.

Téléchargez cette recette à www.goldseal.ca



CONSEILS DU CHEF CUISINIER DE
GoldSeal®

- Parsemer de cheddar vieilli râpé.
- Savourer avec votre pain croûté frais préféré.

VALEUR NUTRITIVE / PORTION:

Calories 441	Fibres 3 g
Matière Grasse 26 g	Cholestérol 50 mg
Lipides Saturés 3 g	Sodium 663 mg
Glucides 27 g	Sucre 14 g
Protéines 25 g	Calcium 219 mg