

Saumon Saisi Wafu®

4 x 180g (6 oz) Filets de saumon
30 ml (2 c. à soupe) Huile d'olive vierge
Farine
Sel de mer granulé ou sel cachet, au goût
Poivre noir fraîchement moulu, au goût
Vinaigrette japonaise Wafu® Originale
Quartier de citron pour garnir

1. Rincez les filets de saumon et les assécher.
2. Saupoudrez une assiette de farine.
3. Dans une autre assiette, salez et poivrez les filets de saumon de chaque côté. Enrobez chaque filet de farine et enlevez l'excédent.
4. Dans une poêle à frire, chauffez l'huile d'olive à feu élevé et faites cuire le saumon pendant 1½ minutes de chaque côté.
5. Pour servir, mettez quelques feuilles d'épinards sur chaque assiette et y déposer un filet de saumon.
6. Versez la vinaigrette japonaise Wafu® Originale sur les filets de saumons.
7. Garnissez le plat d'un quartier de citron.

Donne 4 portions.

Pour une option moins calorique, essayez Wafu® Originale Légère.

Wafu®, une sauce originale... à la japonaise.

www.wafu.ca

WAFU®