

## Recette

Cuisson au four

## Boulettes de saumon au sésame

**Temps de préparation :** 20 minutes**Temps de cuisson :** 5 minutes**Nombre de portions :** 2 petites portions

### Équipement nécessaire

- Ouvre-boîte
- Fourchette
- Bol à mélanger
- Râpe
- Cuillères pour mélanger
- Planche à découper
- Couteau du chef
- Éplucheur
- Tasse à mesurer
- Ensemble de cuillères à mesurer
- Assiette
- Plaque à biscuits avec papier d'aluminium ou parchemin

### Ingrédients

Ingrédients	Quantité (2 portions)
Saumon en conserve (sans peau et sans arêtes)	170 g (6 oz)
Carottes finement râpées	125 ml (½ tasse) Environ 1 carotte
Oignon rouge haché finement	30 ml (2 c. à soupe)
Mayonnaise	30 ml (2 c. à soupe)
Moutarde de dijon	2 à 5 ml (½ à 1 c. à thé)
Graine de sésame ou de pavot	75 ml (1/3 tasse) Environ 50 g
Poivre	Au goût

Source : Le must alimentaire



## Boulettes de saumon au sésame (suite)

### Étapes de préparation

1. Égoutter le saumon, enlever la peau et les arêtes.
2. Ensuite, émietter à la fourchette le saumon dans un grand bol.
3. Râper les carottes. Couper l'oignon rouge en petits dés.
4. Ajouter, dans le grand bol, les carottes râpées, l'oignon, la mayonnaise, la moutarde et le poivre.
5. Mélanger le tout jusqu'à ce que ce soit homogène.
6. Façonner des petites boules (environ 8 boules) et les enrober de graines de sésame ou de pavot, au choix.
7. Déposer les boules enrobées sur une plaque à biscuits et la placer au four, à *broil*, environ 5 minutes.

### **ATTENTION! SURVEILLER ATTENTIVEMENT LA CUISSON.**

8. Laisser le tout reposer quelques minutes. Servir :
9. En entrée sur un lit de mesclun avec un filet de vinaigrette maison à base d'huile d'olive et de jus de citron.
10. En repas principal sur un nid de riz, de quinoa ou de couscous et avec des légumes variés.