



*25 ans de rencontres savoureuses !*

*Californian bowl au Saumon  
écossais Label Rouge*



WAVELENGTH / P. LEBLANC SCOTTISH FARMED SALMON



# Californian bowl au Saumon écossais Label Rouge



\ Préparation : **45 mn** - Cuisson : **20 mn**

**Faites cuire le boulghour** dans l'eau salée comme indiqué sur le paquet.

**Égouttez-le**, rafraîchissez-le sous l'eau froide.

**Pelez le pamplemousse**, prélevez les quartiers, récupérez le jus.

**Épluchez l'avocat**, coupez-le en cubes, coupez l'ananas et les quartiers de pamplemousse en morceaux.

**Épluchez et émincez finement** l'oignon rouge.

**Mélangez le boulghour cuit** dans un bol avec 5 cl d'huile d'olive, le jus de pamplemousse, du sel et du poivre.

**Faites griller les noix de cajou** dans une poêle sans matière grasse avec le curcuma.

**Faites cuire les tranches de saumon** assaisonnées 30 secondes sur une seule face dans une poêle avec le reste de l'huile d'olive.

**Répartissez le boulghour assaisonné** dans les bols.

**Déposez harmonieusement dessus** l'oignon émincé, les tranches de saumon mi-cuites, les cubes d'ananas, les morceaux de pamplemousse et d'avocat.

**Parsemez de noix de cajou** et de germes de radis, servez aussitôt.

## POUR 4 PERSONNES

- 600 g de filet de Saumon écossais Label Rouge coupé en tranches de 5 mm d'épaisseur
- 250 g de boulghour
- 1 gros avocat
- 1 pamplemousse
- 1 gros oignon rouge
- 4 tranches d'ananas frais
- 80 g de noix de cajou
- 2 pincées de curcuma
- 40 g de germes de radis ou de lentilles
- 8 cl d'huile d'olive
- Sel, poivre du moulin



[www.saumonecossais.com](http://www.saumonecossais.com)