

# SEL & CARMEL

## RECETTES SALÉES

Oups ! Du caramel dans une recette salée ? Et oui, regardez bien...

### En accompagnement :



- On badigeonne des viandes telles la volaille, filet de porc, ailes de poulet ou côtes-levées cuits au BBQ. Mais attention, on le fait en toute fin de cuisson pour éviter que ça carbonise !
- Sous la peau d'un poulet cuit au four
- Sur un fromage Brie chaud ; on peut y ajouter des pacanes



## FILET DE SAUMON CARMEL ET PESTO

### Ingrédients

- Filet de saumon
- Pesto au basilic (fait maison ou du commerce)
- Caramel à la fleur de sel de S&C
- Oignon, en rondelles
- Fèves vertes ou asperges, au choix

### Préparation

- Dans un papier aluminium, déposer le filet de saumon, badigeonné le pesto et le caramel (quantité au goût). Ajouter les oignons et les fèves ou asperges. Refermer le tout en papillote.
- Faire cuire au four à 350F pendant 20 minutes, ou bien sur le BBQ. Vérifier la cuisson.
- Vous pouvez accompagner le mets d'un couscous, d'un gratin dauphinois ou même d'une purée de céleri-rave !



## POULET AU CARAMEL

### Ingrédients

- Poitrine de poulet
- Caramel à la fleur de sel de Sel et caramel
- Bouillon de volaille
- Sauce poisson
- Sucre
- Fécule
- Ail
- Huile d'olive
- Ciboulette
- Sésame
- Sel, poivre



### Préparation

- Découper les poitrines de poulet en cube de 3cm X 3cm
- Dans un poêlon, faire chauffer l'huile. Ajouter l'ail et le poulet. Faire dorer. Retirer
- Dans le même poêlon, ajouter le caramel, le bouillon de poulet et le sucre et amener à ébullition jusqu'à ce que le sucre soit dissout
- Mélanger la sauce poisson et la fécule et ajouter au mélange
- Remettre le poulet, ajouter sel et poivre et laisser cuire à feu doux jusqu'à ce que la cuisson du poulet soit complétée
- Servir sur un riz ou une pâte. Ajouter des morceaux de ciboulette et des graines de sésame (facultatif)

### Notes

1. Servir avec des bouquets de brocoli.