



Ingrédients

PRÉPARATION DE LA PLANCHE

- 1 PLANCHE DE CÈDRE (TREPÉE 4 HEURES DANS L'EAU)

POUR LA MARINADE

- 2 C. À SOUPE DE SIROP D'ÉRABLE
- 2 C. À SOUPE DE JUS DE CITRON FRAIS
- 1 C. À SOUPE DE MOUTARDE DE DIJON À L'ANCIENNE

POUR LES OIGNONS

- 1 OIGNON DOUX MOYEN, TRANCHÉ FINEMENT
- 1 C. À SOUPE D'HUILE DE CANOLA
- 2 C. À SOUPE DU MÉLANGE DE MARINADE

POUR LE SAUMON

- 2 FILETS DE SAUMON SANS PEAU
- SEL DE MER & POIVRE DU MOULIN
- LE RESTE DE LA MARINADE

SAUMON GLACÉ À L'ÉRABLE DE VANCOUVER



PRÉPARATION
15 MINUTES



CUISSON
18 MINUTES



SERVICE
2 PERSONNES

Instructions

TREMPER LA PLANCHE

1. FAIRE TREMPER LA PLANCHE DE CÈDRE DANS DE L'EAU PENDANT 4 HEURES, EN LA MAINTENANT SUBMERGÉE AVEC UN POIDS.

PRÉPARER LA MARINADE

1. MÉLANGER SIROP D'ÉRABLE + JUS DE CITRON + MOUTARDE DE DIJON.
2. RÉSERVER.

PRÉPARER LES OIGNONS

1. TRANCHER L'OIGNON TRÈS FINEMENT.
2. MÉLANGER AVEC L'HUILE DE CANOLA ET 2 C. À SOUPE DE LA MARINADE PRÉPARÉE.
3. RÉSERVER.

PRÉCHAUFFER ET DÉMARRER LA CUISSON

1. PRÉCHAUFFER LE BARBECUE À FEU ÉLEVÉ
2. ÉGOUTTER LA PLANCHE ET LA PLACER SUR LE GRIL.
3. RÉDUIRE IMMÉDIATEMENT LA CHALEUR À MOYENNE.
4. ÉTALER LES OIGNONS MARINÉS SUR LA PLANCHE.
5. FERMER LE COUVERCLE ET LAISSER CUIRE 3 À 5 MINUTES, JUSQU'À CE QUE LA PLANCHE COMMENCE À FUMER LÉGÈREMENT.

CUIRE LE SAUMON

1. ASSAISONNER LES FILETS DE SAUMON AVEC SEL ET POIVRE.
2. DÉPOSER LES FILETS DIRECTEMENT SUR LES OIGNONS.
3. BADIGEONNER AVEC UN PEU DU RESTE DE LA MARINADE.
4. RÉDUIRE LE FEU SOUS LA PLANCHE À DOUX.
5. FERMER LE COUVERCLE ET CUIRE 10 MINUTES.

FINITION

1. BADIGEONNER LE SAUMON AVEC LE RESTE DE LA MARINADE.
2. FERMER À NOUVEAU LE COUVERCLE ET CUIRE 5 À 8 MINUTES DE PLUS, OU JUSQU'À CE QUE LE SAUMON SE DÉTACHE FACILEMENT À LA FOURCHETTE.



Signature

