



# PROJECT: GET IT DONE TOGETHER

## Saumon chipotle au four de Des Linden

Des est ambassadrice de l'équipe d'athlètes d'élite de John Hancock et a remporté le marathon de Boston en 2018. Cette recette la soutient bien durant ses entraînements.

### Ingrédients :

- 4 filets de saumon (1 ¼ lb)
- 1 orange
- 1 gousse d'ail hachée fin
- ½ c. à thé de coriandre moulue
- 1 c. à thé de sel cachet
- 2 c. à soupe de sauce au piment chipotle

### Préparation :

1. Préchauffer le four à grill (broil). Tapisser une plaque à cuisson de papier aluminium.
2. Prélever le zeste d'orange (1 c. à thé); presser pour obtenir le jus (1 c. à soupe). Hacher l'ail.

(Prélever le zeste d'une orange : laver l'orange, puis la frotter sur les plus petites pointes d'une râpe pour retirer la partie orange de la pelure. C'est le zeste.)

### Étapes :

- Disposer les filets sur la plaque à cuisson. Mélanger la coriandre et le sel; en saupoudrer le poisson. Fouetter le zeste, le jus, la sauce de piment et l'ail jusqu'à ce qu'ils soient bien mélangés. Réserver 1 cuillère à soupe
- Badigeonner le saumon avec le mélange d'orange et déposer sous le grill (10 à 15 cm de l'élément). Faire griller de 7 à 8 minutes ou jusqu'à atteindre la température de 145 °F. Arroser du reste du jus.
- Servir avec du riz et de la salade. Bon appétit!