

# Raphael's Healthy Kitchen

## SALADE ESTIVALE AU SAUMON FUMÉ RAPIDE

Fraîcheur Express : Équilibre nutritionnel, saveurs asiatiques et vitalité en quelques minutes

### 1. LISTE DES INGRÉDIENTS & APPORTS

La Base & Les Protéines	La Vinaigrette Asiatique	Oléagineux & Finitions
<ul style="list-style-type: none"><li><b>Pousses d'épinards fraîches</b> (Prêtes à l'emploi, sans les équeuter)</li><li><b>Tranches de saumon fumé</b> (Riches en protéines et oméga-3)</li><li><b>Tomates cerises</b> (Pour apporter de la couleur et de la fraîcheur)</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li><b>Huile de sésame</b></li><li><b>Sauce soja</b></li><li><b>Sauce yakitori</b></li><li><b>Moutarde</b></li><li><b>Huile d'olive</b> (optionnelle, selon consistance)</li><li><b>Sel et poivre du moulin</b></li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li><b>Mélange de fruits oléagineux :</b> (Noix de pécan, amandes, noix, noisettes pour l'apport en magnésium)</li><li><b>Graines de sésame blanc</b> (Pour la touche décorative finale)</li></ul>

### 2. INSTRUCTIONS DE PRÉPARATION

- Émulsion de la vinaigrette :** Dans un saladier, rassemblez l'huile de sésame, la sauce soja, la sauce yakitori et une pointe de moutarde. Assaisonnez de sel et de poivre, puis mélangez énergiquement. Ajoutez un filet d'huile d'olive si nécessaire pour lier et adoucir l'ensemble.
- Enrobage de la base :** Incorporez directement les pousses d'épinards (sans les équeuter) dans la vinaigrette asiatique. Mélangez délicatement et soigneusement pour bien napper toutes les feuilles.
- Dressage :** Disposez harmonieusement la base d'épinards assaisonnée sur une belle assiette de présentation.
- Accompagnements et Vitalité :** Répartissez joliment quelques tomates cerises coupées pour la couleur, puis disposez les lanières de saumon fumé, sources de protéines et d'oméga-3. Parsemez le tout du mélange d'oléagineux (noix de pécan, amandes, noix, noisettes) pour la texture et le plein de magnésium.
- Finition esthétique :** Saupoudrez délicatement de graines de sésame blanc sur le dessus de l'assiette pour parfaire la décoration. Servez immédiatement cette salade rapidement exécutée.

Raphaël Stadtmüller

Chef cuisinier avec Brevet Fédéral