



Saumon au curcuma et à la cannelle

Ma famille provient d'un petit village dans le sud de l'Iran, tout près du golfe Persique. Le poisson et les fruits de mer sont un incontournable dans la cuisine iranienne du Sud en raison de la proximité du golfe. Ceci est une recette de ma grand-mère. Elle adore ajouter du curcuma à tout, surtout à du poisson. Vous pouvez utiliser n'importe quel poisson avec cette recette, mais j'aime bien choisir un poisson riche en bons gras pour la santé du cœur comme le saumon.



Portions
1



Temps de préparation
5 Minutes



Temps de cuisson
25 Minutes



Contributrice
Niloufar Deilami, MPH RD

75 g Saumon
½ à thé Curcuma
¼ à thé Cannelle
1 c. à s. Huile d'olive
¼ à thé Poivre

MESSAGE DES NUTRITIONNISTES

Les poissons gras comme le saumon, la truite, le thon, la sardine et le maquereau sont d'excellentes sources d'oméga-3, ce qui est bon pour la santé du cœur et du cerveau. Ce mélange d'épices peut être utilisé avec n'importe quel poisson ou fruit de mer et peut aussi parfaitement assaisonner des protéines végétales comme le tofu.

1. Préchauffer le four à 425 °F. Tapisser une plaque allant au four avec du papier d'aluminium ou du papier parchemin.
2. Mélanger le curcuma, la cannelle, l'huile d'olive et le poivre pour créer une pâte.
3. Enrober le saumon avec la pâte d'épices et laisser le saumon absorber les épices pendant 5 à 10 minutes.
4. Cuire le saumon pendant 25 minutes ou jusqu'à ce que la température interne atteigne 158 °F.
5. Retirer du four. Servir sur un lit de quinoa avec une salade en accompagnement.



Numériser le code QR pour visualiser et télécharger **Le Guide alimentaire pour un cerveau en santé** – un outil d'alimentation comprenant une variété d'aliments sains qui fournissent à votre cerveau les nutriments dont il a besoin pour fonctionner au mieux, et contribuent à réduire le risque de démence.

CCNA
Canadian Consortium
on Neurodegeneration
in Aging



CCNV
Consortium canadien en
neurodégénérescence
associée au vieillissement