



Les plats principaux

Saumon en ananas sur le BBQ avec salade d'orzo

Pour 4 personnes.

Ingrédients

4 saumon ($\pm$ 150 g par filet)
1 oignon rouge (finement ciselé)
280 grammes d'orzo
1 tomate (en cubes)
2 ananas
ciboulette (fraîche, hachée gros)
thym (verse)

Méthode de préparation

Enlevez les morceaux durs du dessus et du dessous de l'ananas. Coupez 4 tranches par ananas. Placez chaque filet de saumon entre 2 tranches d'ananas, salez et poivrez et liez le tout ensemble avec un brin de thym. Laissez reposer 1 heure au frigo.

Entretemps faites la salade d'orzo. Cuisez l'orzo selon les indications de l'emballage. Rincez les pâtes à l'eau froide et mélangez-y l'oignon rouge, la tomate et la ciboulette. Coupez la chair d'un ananas en petits dés que vous incorporez à la salade de pâtes.

Cuisez les petits paquets saumon-ananas durant 15 minutes sur le BBQ en les retournant à mi-cuisson. Servez entiers accompagnés de la salade d'orzo.

Ustensiles de cuisine

Barbecue

