



WILD SALMON MARINATED IN ITALIAN VINAIGRETTE

Serves 2 people

16 oz wild salmon (2 pieces with skin)
1 tbsp. ginger puree
3 tbsp. Ideal Protein Italian Dressing
1 cup cherry tomatoes, cut in half or whole
1 cup mushrooms, diced
2 cups asparagus, blanched
Sea salt & pepper to taste

Marinade:

In a plastic bag, shake ginger puree, dressing and salmon filets; place in the fridge and let marinate overnight.

In a hot non-stick pan, add marinated salmon filets (skin side down); let cook for approximately five minutes. Now, add tomatoes and mushrooms to the pan; cover and remove from heat. Lastly, when the salmon is almost fully cooked, add asparagus; cover again and let heat.

Ready to serve!



December 2015 / Décembre 2015

© COPYRIGHT 2015 – LABORATOIRES C.O.P. INC. / IDEAL PROTEIN OF AMERICA - ALL RIGHTS RESERVED. ®/TM/MD/MC
TRADE MARKS OF LABORATOIRES C.O.P. INC. / IDEAL PROTEIN OF AMERICA



SAUMON SAUVAGE À L'ITALIENNE

Pour 2 personnes

16 oz de saumon sauvage (2 filets avec la peau)
1 c. à table de purée de gingembre
3 c. à table de vinaigrette italienne Ideal Protein^{MC}
1 tasse de tomates cerise, coupées en deux et entières
1 tasse de champignons, en dés
2 tasses d'asperges, blanchies
Sel de mer et poivre, au goût

Marinade :

Dans un sac en plastique refermable, insérer la purée de gingembre, la vinaigrette à l'italienne et les filets de saumon; placer au réfrigérateur et laisser mariner pendant la nuit.

Dans une poêle antiadhésive chaude, ajouter les filets de saumon marinés (côté peau en dessous); laisser cuire environ cinq minutes. Ensuite, ajouter les tomates et les champignons dans la poêle, couvrir et retirer du feu. Enfin, lorsque le saumon est presque entièrement cuit, ajouter les asperges blanchies; couvrir à nouveau et laisser cuire à la chaleur.

Prêt à servir !



December 2015 / Décembre 2015

© COPYRIGHT 2015 – LABORATOIRES C.O.P. INC. / IDEAL PROTEIN OF AMERICA - ALL RIGHTS RESERVED. ®/TM/MD/MC
TRADE MARKS OF LABORATOIRES C.O.P. INC. / IDEAL PROTEIN OF AMERICA