

SAUMON AU FOUR (ÉCHALOTES, VIN BLANC, HUILE D'OLIVE & CITRON)



Recettes100faim.fr

Ingrédients :

- 2 pavés de saumon (ou truite) frais ou surgelés
- 1 petite échalote = 50g
- 1 citron jaune (jus + rondelles)
- Huile d'olive 2 càs
- Vin blanc sec 2 càs
- Poivre

Astuces :

- Remplacer le saumon par un autre poisson : cabillaud, lotte...
- Pour une version sans alcool, réaliser cette recette sans vin blanc.
- Servir avec une poêlée d'haricots verts & champignons OU wok de brocolis, carottes & pois gourmands (**recettes sur le blog**).

Préparation : 10 minutes | Cuisson : 15 minutes environ
Pour 2 personnes

1. Préchauffer le four à **180°C**.
2. Éplucher et **émincer** les échalotes.
3. Couper le citron en 2 : découper des fines **rondelles** avec la 1ère moitié et récupérer le **jus** de la 2ème moitié.
4. Dans un **plat allant au four** : déposer les rondelles de citron, déposer le pavé de saumon par-dessus, parsemer de poivre, verser l'huile d'olive, le vin blanc et le jus de citron.
5. Enfourner pendant environ **15 minutes** (le temps de cuisson peut varier selon la taille du pavé de saumon).



@Recettes100faim.fr