



Image peut varier selon disponibilité des ingrédients du moment.

Saumon croustillant au beurre



INGRÉDIENTS	INSTRUCTIONS	TEMPS
<p>600 grammes de saumon Atlantique 150 grammes d'épinards 250 grammes d'asperges, bouts coupés 1 gousse d'ail, hachée finement 400 grammes de panais, en frites 1 citron, en quartier 1 bouquet de ciboulette et persil, haché fin 30 grammes de moutarde de Dijon 1 contenant d'épices herbes et citron</p>	<p>Préchauffer le four à 450 °F ou chauffer le BBQ en prenant soin de huiler les grilles.</p> <p>Couper les bouts des asperges, les panais en bâtonnets, le citron en quartiers et hacher finement l'ail et les fines herbes.</p> <p>Sur une plaque de cuisson, mélanger les panais d'un filet d'huile, de $\frac{2}{3}$ du mélange d'épices, sel, poivre et rôtir sur le BBQ ou au four, 15 minutes. Ajouter les asperges et poursuivre la cuisson 5 minutes.</p> <p>Sur le BBQ ou dans une poêle chauffée d'un filet d'huile à feu moyen-vif, assaisonner le saumon du mélange d'épices restants, sel, poivre et cuire 3 minutes par côté.</p> <p>Dans un bol, chauffer l'ail et 4 c. à s. de beurre au micro-ondes.</p> <p>Au bol de beurre à l'ail, ajouter la moutarde de Dijon, $\frac{2}{3}$ des fines herbes, le jus de 2 quartiers de citron, sel, poivre et mélanger.</p> <p>Monter les assiettes en répartissant les légumes, le saumon, la sauce et garnir de fines herbes restantes et des quartiers de citron restants.</p>	<p>20</p> <p>RÉSULTAT</p> <p>4</p>
INFORMATIONS NUTRITIONNELLES		
<p>790 calories</p>	<p>ACCOMPAGNEMENT</p> <p>Légumes rôtis</p>	
À SE PROCURER		
Huile d'olive, beurre, sel et poivre		


 au jour le jour

bon appétit