

PRÉPARATION : 10 minutes MACÉRATION : 1 heure

CUISSON : 15 minutes



Les bienfaits de consommer du poisson sont importants pour tous les membres de votre famille. Voici quelques idées pour varier votre menu : tarte, soupe, filet, pâté, croquettes, sandwich, pâtes alimentaires, fondue, salade ou quiche.

Saumon mariné aux agrumes et à l'aneth

FAMILIAL (5 portions)

500 g	De filets de saumon
-------	---------------------

MARINADE

75 ml (1/3 tasse)	De sirop d'érable
-------------------	-------------------

75 ml (1/3 tasse)	De jus d'orange
-------------------	-----------------

75 ml (1/3 tasse)	De jus de lime
-------------------	----------------

75 ml (1/3 tasse)	D'huile d'olive
-------------------	-----------------

15 ml (1 c. à table)	D'aneth séché
----------------------	---------------

Au goût	Sel et poivre
---------	---------------

1. Dans un grand plat allant au four, mélanger le sirop d'érable, les jus d'agrumes, l'huile d'olive, l'aneth, le sel et le poivre. Ajouter les filets de saumon. Couvrir et laisser macérer environ 1 heure au réfrigérateur.
2. Préchauffer le four à 180°C (350°F).
3. Retirer la marinade et égoutter les filets de saumon. Remettre les filets dans le grand plat.
4. Faire cuire au four 15 minutes ou jusqu'à ce que la chair soit opaque (vérifier en faisant une petite incision dans la partie la plus charnue du poisson).