

Pavés de saumon en croûtes d'herbes

Pour 6 personnes

Préparation : 15 min – Cuisson : 12 min

Ingrédients :

- 6 pavés de saumon
- 4 tranches de pain de mie
- 100g de parmesan râpé
- Persil plat
- Basilic
- 2 gousses d'ail
- 1 citron vert bio
- Huile d'olive
- Sel et poivre



Ustensiles spécifiques : un mixeur, un cul-de-poule, un zesteur, un moule à gratin ou moule carré ou rectangulaire en silicone et une plaque aluminium perforée.

Réalisation :

- Faire griller le pain et le réduire en chapelure à l'aide d'un mixeur.
- Ciseler le basilic finement après l'avoir lavé.
- Hacher l'ail épluché et réserver.
- Laver le citron et le zester.
- Mélanger le pain, l'ail, le basilic et les zestes de citrons dans le cul-de-poule.
- Préchauffer le four à 180°C.
- Déposer le moule sur la plaque aluminium perforée.
- Déposer le saumon dans le plat et les huiler, les saler et les poivrer.
- Recouvrir chaque morceau de saumon du mélange herbes/ail/basilic et pain.
- Verser un filet d'huile d'olive sur le pain.
- Enfourner durant 12 min.
- Servir accompagné d'une purée de patates douces.

Bon appétit !



Moule carré ou moule rectangulaire

Mon blog : <http://lesdelicesabelle.fr/>

Instagram : <https://www.instagram.com/lesdelicesabelle/>

Groupe privé Facebook : <https://www.facebook.com/groups/lesdelicesabelle/>

Isabelle CHEVRIER – 06.63.17.37.22

Votre conseillère culinaire Guy Demarle