

metro



Saumon en croûte de parmesan

Évaluer cette recette ★★☆☆☆ 15 Votes

4 | 0:05 | 0:10 | 0:15
SERVINGS | PRÉPARATION | CUISSON | TEMPS TOTAL

Ingrédients

60 ml Chapelure nature
(1/4 tasse)

60 ml Persil frais, haché
(1/4 tasse)

190 ml Fromage parmesan, râpé
(3/4 tasse)

60 ml Huile d'olive
(1/4 tasse)

4x150 g Filet de saumon frais
(4x1/3 lb)

30 ml Moutarde de Dijon
(2 c. à soupe)

Au goût, sel et poivre du moulin

Préparation

Dans un bol, mélanger la chapelure, le persil, le parmesan et l'huile d'olive. Réserver.

Dans une poêle antiadhésive, saisir le saumon 1 min. de chaque côté. Réserver.

Préchauffer le four à 200 °C (400 °F).

Étendre une mince couche de moutarde sur le saumon, saler et poivrer, puis répartir le mélange de chapelure sur les 4 morceaux de saumon. Déposer sur une plaque allant au four et cuire 8 min. ou jusqu'à ce que la croûte soit bien dorée.

Au moment de servir, verser la vinaigrette sur la laitue, répartir dans 4 assiettes et déposer le saumon.

Garnir avec les tomates cerises. Servir aussitôt.

Source : Metro

Accords vins et mets

Fruité et vif

Ces vins ou cidres secs possèdent un nez aux arômes de fruits et de fleurs tout en offrant une certaine richesse en

170 ml Vinaigrette à l'huile d'olive et vinaigre
(2/3 tasse) balsamique

1 1/2 l Laitues mélangées (mesclun)
(6 tasses)

16 Tomates cerises, coupées en deux



bouche. Leur acidité leur procure une agréable vivacité.

Catégories de produits : vin blanc, champagne et mousseux, cidre.

© Société des alcools du Québec, 2007

Accords bières et mets



Saveur légère et rafraîchissante

Appréciée pour sa faculté à éteindre la soif.

Une bière au corps léger avec une faible amertume dont le goût sucré du malt est peu prononcé et la finale sèche.

Mentions légales

Metro Richelieu inc., ses compagnies affiliées et ses filiales n'engagent pas leur responsabilité pour toutes circonstances découlant de l'utilisation des recettes suggérées. Il appartient à la personne utilisant ce site de s'assurer que chacun des ingrédients est conforme à son régime de vie et/ou à ses restrictions alimentaires.
