

Saumon à l'érable, prosciutto et lime



Découvrez l'excellence culinaire avec notre recette de saumon à l'érable, prosciutto et lime. Savourez l'harmonie parfaite du doux sirop d'érable, du savoureux prosciutto et de jus de lime pour un délectable et nourrissant repas. Un plat alléchant qui vous donnera envie de plus !

Préparation 20 min

Cuisson 15 min

Portions 4

Nutrition Facts (per serving)

Calories 310

Lipides 19

Glucides 7

Fibres 0

Protéines 27

Sodium 315

Ingrédients

- 450 g (1 lb) de filet de saumon
- 30 ml (2 c. à soupe) d'huile d'olive
- 30 ml (2 c. à soupe) de sirop d'érable
- 30 ml (2 c. à soupe) ou le jus de 1 grosse lime
- Sel et poivre, au goût

- Quelques feuilles de basilic frais (facultatif)

Préparation

1. Préchauffer le four à 425°F (220°C).
2. Déposer le filet de saumon sur une plaque tapissée de papier parchemin ou d'un tapis en silicone.
3. Dans un petit bol, mélanger l'huile d'olive, le sirop d'érable, le jus de lime, le sel et le poivre puis badigeonner sur le saumon à l'aide d'un pinceau.
4. Défaire les tranches de prosciutto en plus petites lanières et les répartir sur le saumon.
5. Cuire au four 15 minutes ou jusqu'à ce que le saumon se défasse en flocons à l'aide d'une fourchette.
6. Au moment de servir, garnir de quelques feuilles de basilic frais, si désiré. Accompagner de riz brun et d'haricots verts, tel que suggéré.



Katrina Daigle – Nutritionniste Diététiste à Ottawa
Nutritionniste Diététiste à Ottawa, Kanata