

Saumon citronné à l'aneth à la friteuse à air (Air fryer)



Prête en moins de 20 minutes, cette recette toute simple ravira toute la famille. À déguster tels quels en filets ou en morceaux dans une salade fraîche, c'est une base polyvalente pour de multiples repas décadents !

Pour un repas complet, riche en fibres et sans FODMAP, accompagnez les filets de cette salade de [concombre asiatique](#), de cette [purée de pomme de terre](#) ou de simples bok choy cuits à la vapeur ou au air fryer.

Préparation 5 min

Cuisson 12 min

Portions 4

Nutrition Facts (per serving)

Calories 225

Lipides 15

Glucides 0

Fibres 0

Protéines 23

Sodium 230

Ingrédients

- 1 citron
- 60 ml (¼ tasse) d'aneth frais ciselé
- 1 oignon vert, partie verte seulement, tranché finement
- 1 ml (¼ c. à thé) de fleur de sel

- 450 g (1 lb) de filet de saumon de l'atlantique, sans la peau, coupé en 4 morceaux

Préparation

1. Préchauffer la friteuse à air à 200°C (400°F).
2. Dans un petit bol, zester et extraire le jus d'un demi citron. Réserver l'autre moitié au réfrigérateur.
3. Incorporer l'aneth, l'oignon vert, le poivre et le sel.
4. Déposer les morceaux de saumon dans le panier de la friteuse à air chaud couvert d'un papier parchemin, puis répartir la marinade sur les filets.
5. Cuire 12 minutes, ou jusqu'à ce que la chair du saumon se défasse facilement à la fourchette.
6. Servir chaque portion avec des quartiers du demi-citron restant.

Notes

Se conserve 5 jours au réfrigérateur, dans un contenant hermétique. Se congèle jusqu'à 3 mois.



Élodie Robillard – Nutritionniste Diététiste à Québec | Coordinatrice KoalaPro
Nutritionniste Diététiste à Québec