



**THOMY**

## SAUMON SO BON!

### INGRÉDIENTS

---

2 pièces darnes de saumon

---

1 pincée Sel de mer

---

1 pièce Raifort frais

---

1 pièce Jus et zeste d'un demi citron vert

---

1 bouteille Huile pour friture

---

1 paquet de pois mange-tout

---

1 pincée Poivre du moulin

---

2 cuillères à soupe d'huile d'olive

---

3 cuillères à soupe de THOMY moutarde au miel

---

1 bouteille Vinaigre balsamique blanc

---

1 cuillère à soupe de miel

---

1 pièce piment frais

### INSTRUCTIONS

---

Étape 1 Nettoyer les pois mange-tout et les blanchir dans de l'eau bouillante salée pendant 1 minute, puis les tremper dans de l'eau glacée.

---

Étape 2 Égoutter et assaisonner avec du sel, du poivre, de la moutarde THOMY Moutarde au miel, de l'huile d'olive, du piment rouge, du vinaigre balsamique blanc et du miel.

---

Étape 3 Laver et tamponner les darnes de saumon, les frotter avec de l'huile d'olive et les faire griller dans un plat à gratin ou sur le gril pendant 3 minutes de chaque côté. Puis laisser reposer 5 minutes à feu doux.

---

Étape 4 Assaisonner avec du sel de mer, du zeste de citron vert râpé, du raifort frais et servir avec la salade de pois mange-tout.