



**THOMY**

## SAUMON SO BON!

### INGRÉDIENTS

---

pièces de Filet de saumon

---

pincée Sel

---

pièce Raifort frais

---

pièce Jus d'un citron vert

---

bouteille huile de friture

---

paquet de haricots verts

---

pincée Sel, poivre

---

cuillères à soupe Huile de friture

---

cuillères à soupe Sauce moutarde au miel  
THOMY

---

bouteille Vinaigre

---

cuillère à soupe de miel

---

pièce piments verts

### 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.