


Saumon so bon !

Tu as déjà pensé à associer du saumon avec des pois mange-tout ? C'est un vrai délice, de surcroît pauvre en glucides ! Et grâce à notre recette, un plaisir qui peut être préparé rapidement et facilement. À essayer sans (mou) tarder !

 30 min.

 2 personnes

C'est parti

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.
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.
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.
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.

Ingrédients

- 2 darnes de saumon
- Sel de mer
- Raifort frais
- Jus et zeste d'un demi citron vert
- Huile pour friture
- 1 paquet de pois mange-tout
- Poivre du moulin
- 2 cs d'huile d'olive
- 3 cs de THOMY moutarde au miel
- Vinaigre balsamique blanc
- 1 cuillère à soupe de miel
- 1 piment frais

Bon app' ! Tu veux que le monde entier sache à quel point ton saumon aussi bon que pauvre en glucides ? Alors publie une photo de ton nouveau plat préféré sur Facebook ou Instagram avec #LOVethomy.

