

Saumon dijon



Explorez l'essence de la gastronomie avec notre recette de Saumon Dijon. Dégustez le saumon tendre et juteux marié à la saveur envoûtante de la moutarde Dijon, pour une expérience culinaire délicieuse et sophistiquée. Un plat raffiné qui séduira vos papilles à coup sûr !

Préparation 10 min

Cuisson 12 min

Portions 2

Nutrition Facts (per serving)

Calories 220

Lipides 11

Glucides 1

Fibres 0

Protéines 26

Sodium 175

Ingrédients

- 2 filets de saumon d'environ 150g chaque
- 15 ml (1 c. à soupe) de moutarde de Dijon
- 5 ml (1 c. à thé) de fines herbes séchées
- Poivre et sel, au goût

Sauce au yogourt

- 60 ml (¼ de tasse) de yogourt grec nature
- 30 ml (2 c. à soupe) de jus de citron
- 15 ml (1 c. à table) de ciboulette hachée
- 15 ml (1 c. à table) d'aneth fraîche hachée
- 5 ml (1 c. à thé) de moutarde de Dijon
- Sel et poivre au goût

Préparation

1. Préchauffer le four à 375°F
2. Étendre le saumon sur une plaque tapissée de papier d'aluminium puis mettre sur le saumon la moutarde, les herbes le sel et le poivre.
3. Mettre au four environ 12 minutes, selon l'épaisseur du poisson et la cuisson désirée.
4. Pendant ce temps préparer la sauce en mélangeant tous les ingrédients.
5. Accompagner de légumes de votre choix!



Guillaume Couture
Président | fondateur