

- Provenance : Côte Ouest
- Catégorie : Poisson rond d'eau salée
- Conservation : F.C.
- Filets : 3 à 4 jours
- Entier : 2 jours
- Niveau de complexité : Facile
- Nombre de portions : 2
- Temps requis : Préparation : 20 minutes  
Cuisson : 10 minutes

**Ingredients :**  
 350 g (3/4 lb) Filet de saumon  
 50 ml (3 c. tb.) Huile d'olive  
 50 ml (3 c. tb.) Eau  
 50 g (3 c. tb.) Beurre non salé  
 50 g (3 c. tb.) Miel  
 30 g (2 c. tb.) Moutarde de Meaux (grains)  
 30 g (1 petit) Poireau en julienne  
 30 ml (2 c. tb.) Marinade de moutarde et miel

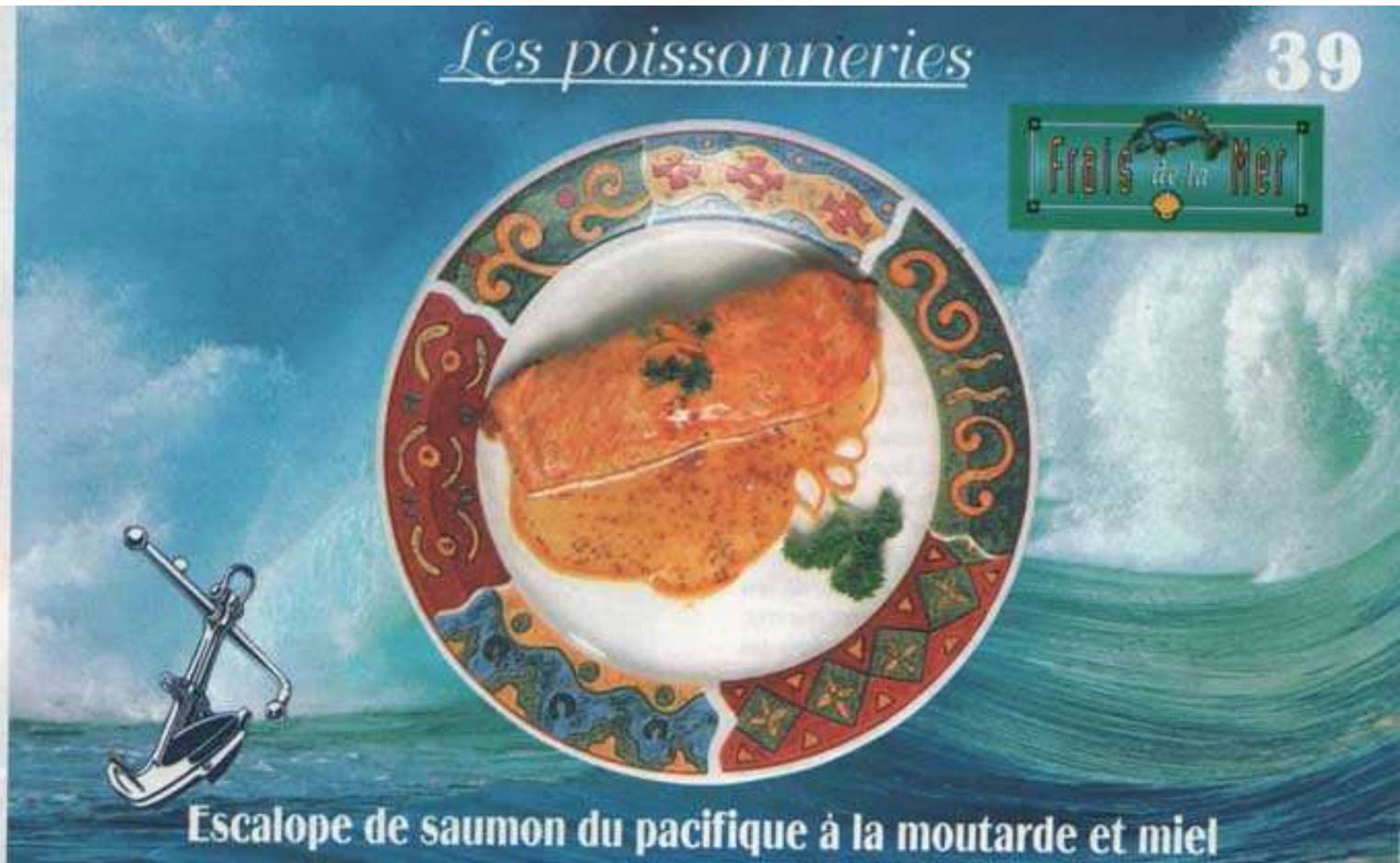


## Escalope de saumon du Pacifique à la moutarde et miel

1. Parer le saumon en 2 beaux morceaux.
2. Saisir dans l'huile très chaude (poêle anti-adhésive).
3. Placer ensuite dans une assiette métallique avec l'eau (à découvert) et napper de la marinade moutarde et miel.
4. Cuire au four préchauffé à 375°F pendant 10 minutes.
5. Pendant ce temps, faire chauffer le beurre avec le miel et la moutarde en remuant sans arrêt, réserver.
6. Frire le poireau dans un peu d'huile végétale et égoutter.
7. Servir le poisson sur la sauce et placer le poireau frit dessus.

## Les poissonneries

39



Escalope de saumon du pacifique à la moutarde et miel