



Saumon parfumé aux pommes et aux oignons confits

Recette sans gluten, sans produits laitiers (sans caséine).

Par : Cuisine L'Angélique

PORTIONS : 6

PRÉPARATION : 20 MINUTES

CUISSON : 20 MINUTES

INGRÉDIENTS

- 1 kg (2,2 lb) de filets de saumon
- 1 oignon rouge finement émincé
- 30 ml (2 c. à soupe) d'huile d'olive
- 80 g (1/4 tasse) de sirop d'érable
- 2 grosses pommes pelées, coupées en cubes
- Le jus d'un citron
- 7,5 ml (1 1/2 c. à thé) de romarin frais, finement haché
- 5 ml (1 c. à thé) de thym frais
- 7,5 ml (1 1/2 c. à thé) de sel rose de l'Himalaya*

PRÉPARATION

1. Préchauffer le four à 180 °C (350 °F).
2. Déposer les filets de saumon sur une plaque à pâtisserie recouverte d'un papier parchemin.
3. Dans une casserole, faire revenir à feu doux l'oignon dans l'huile d'olive, environ 3 à 4 minutes. Ajouter ensuite le sirop d'érable et cuire, toujours à feu doux, jusqu'à ce que le sirop caramélise (environ 5 minutes).
4. Ajouter les pommes et le jus de citron et laisser réduire de moitié le sirop. Incorporer les herbes et le sel et cuire une minute supplémentaire.
5. Répartir ce mélange sur les filets de saumon et mettre au four, sur la grille centrale.
6. Cuire environ 20 minutes, ou jusqu'à ce que la chair du saumon se défasse à la fourchette. Le temps de cuisson variera selon l'épaisseur des filets.



Une recette rapide à préparer et qui saura ravir tous vos convives. Un mélange de saveurs tout simplement exquis à découvrir et... savourer!

CONSEIL PRATIQUE

* Si vous n'avez pas de sel rose de l'Himalaya sous la main, simplement remplacer par du sel de mer.

VALEUR NUTRITIVE

Par portion	360 Calories
Lipides: 13 g	20 %
Saturés 2,5 g	
Trans 0,1 g	13 %
Polyinsaturés: 3,5 g	
Oméga-6: 0,7 g	
Oméga-3: 2 g	
Monoinsaturés: 6 g	
Cholestérol: 80 mg	
Sodium: 510 mg	21 %
Glucides: 17 g	6 %
Fibres: 1 g	4 %
Sucres: 14 g	
Protéines: 34 g	
Vitamine A	8 %
Vitamine C	15 %
Calcium	8 %
Fer	15 %
Niacine	140 %
Sélénium	120 %
Vitamine B12	310 %



Cette recette est tirée du livre :

*Savoureux, santé
et sans gluten !*
vol 2

[Détails](#)