Saumon au pesto et à l'érable

30 MIN. ET MOINS – POISSONS – RECETTES – REPAS

NOMBRE DE PORTION : 1

TEMPS DE PRÉPARATION : 10 MIN

TEMPS DE CUISSON : 15 MIN

TEMPS DE REPOS :

DEGRÉ DE DIFFICULTÉ: FACILE

CONGÉLATION: NON

Ingrédients

- 1/2 à 1 c. à table sirop d’érable
- 1 c. à table pesto
- 1/2 tasse environ de crème 15% ou 35%
- Sel et poivre
- 1 portion de filet de saumon, sans peau

Servir avec du riz, des légumes grillés ou une salade.

Préparation

1. Déposer le poisson dans un plat allant au four.
2. Sur chaque portion de poisson, badigeonner de sirop d’érable.
3. Badigeonner ensuite de pesto.
4. Verser la crème jusqu’à la moitié (ou plus ou moins, au goût,) de l’épaisseur du saumon.
5. Cuire au four à 375°F pendant 10 à 15 minutes ou jusqu’à ce que la chair soit opaque.