Filets de saumon à la plancha : faites le plein d’oméga 3



Voici une recette simple et facile à réaliser avec du saumon sur la plancha . Pour la cuisson vous pouvez opter soit pour le barbecue soit pour la poêle pourquoi pas .Le saumon est un poisson gras qui vous apporte des omégas 3 mais aussi des vitamines (A,D ,B12) mais aussi des minéraux et des oligoéléments.

Ingrédients pour 4 personnes

4 filets de saumon

Huile d’olive

1 citron

Sel

Poivre

Préparation du saumon

Préparez une marinade avec de l’huile d’olive, un citron pressé, du sel et du poivre. Placez les filets de saumon dans un plat puis versez la marinade dessus. Laissez macérer au moins une heure au frigo.

Faites chauffer votre plancha puis huilez la avec de l’huile d’olive.

Placez les filets de saumon sur a plancha côté peau et faites les cuire pendant 5 mn puis retournez les filets et faites les cuire 5 mn. Servez chaud avec un légume de votre choix. Pourquoi pas essayer des petites pommes de terre nouvelles qui accompagneront le saumon sur la plancha.