

Saumon au four à la moutarde de Dijon

Bedon Gourmand

Ingrédients

- Papier parchemin
- 6 c. à soupe de moutarde de Dijon
- 4 c. à thé d'huile d'olive
- 2 c. à soupe de miel
- 1/2 tasse de chapelure de blé entier
- 1/2 tasse de pacanes hachées finement
- 2 c. à soupe + 1 c. à thé de persil frais haché
- Sel de mer ou sel Himalayan
- Poivre
- 8 filets de saumon cru
- 2 citrons

Préparation

1. Préchauffer le four à 400F.
2. Mettre le papier parchemin sur une plaque à biscuits.
3. Mélanger la moutarde, l'huile d'olive et le miel dans un bol. Réserver.
4. Mélanger la chapelure, les pacanes et le persil dans un autre bol. Assaisonner de sel et de poivre. Réserver.
5. Placer les filets de saumon sur la plaque et badigeonner de la préparation à la moutarde. Enduire uniformément le saumon du mélange de chapelure.
6. Cuire au four pour environ 12 à 15 minutes, ou jusqu'à ce que le saumon se défasse facilement à la fourchette.
7. Garnir de citron, si désiré.

Préparation: 15 minutes

Cuisson: 15 minutes

Portions: 8

Source: Beachbody on demand