

*cuisine  
en  
bouche*



## **LA RECETTE DU SAUMON AUX POIVRONS**

Pour 3 personnes

3 pavés de saumon, 3 poivrons de 3 couleurs différentes, 1 oignon, huile d'olive, poivre et sel.

Préchauffer votre four th 6/180°

Rincer les légumes et émincez-les à la mandoline ou au couteau très fins.

(vous pouvez n'utiliser que la moitié des poivrons.)

Les déposer dans un plat allant au four en ayant préalablement verser de l'huile d'olive au fond.

Glisser le plat au four pendant environ 10 à 15 min.

Saler et poivrer le saumon.

Déposer le saumon dans le plat en le recouvrant avec les légumes déjà à moitié cuits.

Enfourner pour 5 minutes et ensuite couvrir d'un papier d'aluminium et cuire 15 minutes.

Bien respecter ce temps ainsi votre saumon sera parfaitement moelleux.

Servir avec l'accompagnement de votre choix.

Ici avec un riz blanc.