FILETS DE SAUMON AU VINAIGRE BALSAMIQUE, MIEL ET DIJON

4 portions de filets (ou darnes) de saumon
1 gousse d'ail
2 c. à soupe de vinaigre balsamique
2 c. à soupe de miel liquide
1 1/2 c. à soupe de moutarde de Dijon ou de moutarde à l'ancienne
2 c. à thé d'huile d'olive
1 à 2 c. à thé d'origan frais (moi graines de sésame)

-Préchauffer le four à 450 °F.

-Déposer le saumon, peau dessous, sur un plat à four tapissé de papier d'aluminium.

-Mélanger le vinaigre, le miel, la moutarde et l'huile. En napper le saumon. Parsemer de graines de sésame. Cuire au centre du four de 11 à 12 minutes ou jusqu'à ce que le poisson se défasse à la fourchette.

-Retirer du four. Servir avec une spatule en métal, en laissant la peau sur le papier.

Publier par ***Le coin recettes de Jos***

(Source: Paul Desrochers)