

Saumon glacé miel et pacanes

Ingrédients:

- ¼ tasse de miel
- 4 cuillères à thé de pacanes, hachées finement
- 1 cuillère à table(15 g) de sauce soya
- 4 (6 oz) filets de saumon
- ~~¼ cuil. à thé de sel~~
- ¼ cuil.. à thé de poivre

Étapes:

1. Combiner les 3 premiers ingrédients dans un grand sac en plastique de type Ziplock,
2. Saupoudrer le poisson de ~~sel~~ et de poivre; déposer celui-ci dans le sac avec la marinade. Bien fermer le sac. Laisser mariner au réfrigérateur pendant 15 minutes.
3. Préchauffer le four à 425°F
4. Déposer un papier parchemin sur une plaque de cuisson.(Réserver)
5. Retirer le poisson et les noix du sac et **réserver la marinade**. Placer le poisson, côté peau vers le bas, sur la plaque de cuisson, préparée, et garnir avec les noix.
6. Cuire au four à 425°F pendant 15 minutes ou jusqu'à ce que le poisson s'émiette facilement lorsqu'il est testé avec une fourchette. Arroser le poisson deux fois avec la marinade réservée, pendant la cuisson.

Source: <http://www.the-girl-who-ate-everything.com/2008/10/honey-and-pecan-glazed-salmon.html>

WeightWatchers five-ingredient 15 minute cookbook

Traduction libre par: [Blanc-manger](#)