

Saumon grillé au miel et aux baies

4 pers | 05 mn | 1 h

Les **ingrédients**

- 4 filets de saumon
- 3 c. à s.de miel
- 1 c. à s. de moutarde
- 3 c. à s. de baies roses
- 3 c. à s. d'huile
- 2 gousses d'ail
- 1 oignon
- Sel, poivre

La **recette**

Etape 1

Préparer la marinade. Dans un récipient ajouter le miel, la moutarde, les baies et l'huile.

Etape 2

Prendre le saumon et l'enduire de marinade. Laisser mariner 1 h au réfrigérateur

Etape 3

Hacher l'ail et l'oignon. Dans une poêle, déposer un filet d'huile et les faire revenir environ 5 mn. Ajouter le saumon et laisser cuire environ 15 mn en le retournant à mi-cuisson

Etape 4

Une fois cuit, saler et parsemer de baies.