



Saumon en croûte de fenouil

Avec sauce au yogourt à la ciboulette

En Suède, le poisson est servi en abondance pour les dîners des Fêtes. Le saumon est normalement servi en apéritif, mais voici un plat que vous pouvez apprécier comme plat principal.

Donne 10 portions

Ingédients

- 2 tasses de yogourt grec au lait entier nature
- ¼ tasse de ciboulette fraîche hachée
- 2-3 gousses d'ail, hachées
- 1 c. à thé de sel de mer + additionnel au goût
- Poivre noir, au goût
- 1 côté entier de saumon de 3-¼ livres, sans peau (environ 1½ pouce d'épaisseur au point le plus épais)
- 1 c. à soupe d'huile d'olive
- 2 c. à table de graines de fenouil, légèrement broyées avec un mortier et un pilon
- 1 citron, tranché, pour garnir

Étapes

1. Dans un bol moyen, mélanger le yogourt, la ciboulette, l'ail, le sel et le poivre. Transférer dans un plat de service, couvrir et réserver au réfrigérateur. Cela peut être fait jusqu'à 3 jours à l'avance.
2. Tapisser une grande plaque à pâtisserie à rebords de parchemin. Disposer le saumon, le côté pelé vers le bas sur la feuille. Badigeonner d'huile et saupoudrer de graines de fenouil et 1 c. à thé de sel et de poivre. Couvrir et mettre de côté au réfrigérateur. Cela peut être fait jusqu'à 2 jours à l'avance.
3. Laisser le saumon reposer à température ambiante pendant 30 minutes. Pendant ce temps, préchauffer le four à 400°F.
4. Cuire le saumon jusqu'à ce qu'il soit à peine cuit (environ 25 minutes).
5. Utilisez du papier parchemin pour transférer le saumon sur un plateau de service. Couper transversalement en morceaux et garnir de citron. Servir la sauce au yogourt sur le côté ou arroser sur le dessus du poisson.

Informations nutritionnelles

243 calories | 4 glucides | 9,5 g lipides | 3 g gras saturés | 1 g fibres | 34 g protéines | 308 mg sodium | 2 g sucre

Source : www.cleaneatingmag.com