

DARNES DE SAUMON, PURÉE D'HERBES



INGRÉDIENTS :


- 4 darnes de saumon
- 1 bouquet de menthe
- 1 bouquet de coriandre
- 200 g de fromage frais type St Môret
- 1 gousse d'ail
- 2 cuil. à soupe d'huile d'olive
- 3 citrons verts
- fleur de sel
- poivre du moulin

RECETTE :


1. Effeuillez la menthe et coupez le pied des tiges de coriandre. Mixez les herbes avec l'ail pelé et écrasé au presse-ail, le fromage frais et l'huile d'olive. Réservez au frais.
2. Coupez les citrons en 2. Pressez-en un sur les darnes et badigeonnez-les de jus avant de les assaisonner.
3. Faites chauffer un barbecue ou un grill. Faites griller les darnes 2-3 min de chaque côté en surveillant la coloration. Marquez les citrons sur le grill.
4. Servez les darnes dorées avec les citrons grillées et la purée d'herbes à part. Proposez en accompagnement des pommes de terre au four ou à l'eau que vous agrémenterez de purée.

Crédit photo : Sucré Salé - Stockfood

PRÉPARATION :

 20 minutes

 6 minutes

 4 personnes