

# FILET DE SAUMON

## À LA CIBOULETTE ET À L'ÉRABLE



**Décongélation:** Placer les portions de saumon sous vide dans l'eau froide de 20 à 30 min. jusqu'à décongélation complète. Éviter l'eau chaude ou tiède, très mauvais pour la prolifération des bactéries. La décongélation peut aussi être fait au réfrigérateur une journée avant.

### INGRÉDIENTS

4 portions de saumon	45 ml (3 c. à soupe) de sirop d'érable
125 ml (1/2 tasse) de ciboulette, hachée	15 ml (1 c. à soupe) de sauce soya
2 gousses d'ail, hachées	1 citron, pressé
60 ml (1/4 tasse) d'huile d'olive	Sel et poivre, au goût

### PRÉPARATION

- Δ **Préchauffer** le barbecue à feu moyen.
- Δ Dans un bol, **mélanger** la ciboulette, l'ail, l'huile d'olive, le sirop d'érable, la sauce soya et le jus de citron, et assaisonner.
- Δ **Badigeonner** les filets de saumon de la marinade et les **laisser reposer** au réfrigérateur 15 min, puis les faire griller de 3 à 4 min de chaque côté (ou jusqu'à cuisson désirée).