

Poisson à la mayonnaise

(Truite ou saumon du Pacifique)

Décongeler 3 ou 4 filets de truite ou de saumon, la veille au réfrigérateur ou la journée même dans l'eau froide. Ne pas utiliser l'eau tiède ou chaude qui est mauvaise pour la prolifération des bactéries.

Ingrédients:

- * 4 filets de poissons
- * 2 cuillères à table de mayonnaise légère
- * 2 cuillères à table de moutarde de Dijon
- * ¼ cuillère à thé de sel
- * ¼ cuillère à thé de poivre du moulin
- * 1 cuillère à table de persil frais, haché
- * 4 quartiers de citron frais



Méthode de cuisson : au four

1. Éponger les filets de poisson et les mettre sur une plaque de cuisson allant au four, huilée.
2. Dans un petit bol, mélanger la mayonnaise, la moutarde, le sel et le poivre.
3. Étendre uniformément le mélange de moutarde sur les filets.
4. Cuire sous le gril préchauffé du four, à environ 6 po de la source de chaleur, pendant environ 6 minutes ou jusqu'à ce que la chair se défasse facilement à la fourchette.
5. Parsemer les filets cuits de persil.
6. Servir avec les quartiers ou les tranches de citron.
7. Accompagner de légumes rôtis assaisonnés avec du sel et du poivres (courgette (zucchini), oignons, poivrons, carottes, asperges), de riz ou de purées de pommes de terre.



Prenez les fines herbes que vous avez sous la main. Par exemple, remplacer le persil frais haché par du persil séché serait tout autant délicieux. N'hésitez pas à personnaliser les recettes pour les adapter selon vos goûts!

Bon appétit !