



Saumon en croûte, poireaux grillés et sauce à l'aneth

[POISSONS](#) - [RECETTES](#) - [REPAS](#)



NOMBRE DE PORTION : 4

TEMPS DE PRÉPARATION : 15 MIN

TEMPS DE CUISSON : 40 MIN

TEMPS DE REPOS :

DEGRÉ DE DIFFICULTÉ: FACILE

CONGÉLATION: NON

Ingrédients

- 500 grammes de blanc de poireaux (approxativement 3 poireaux moyens), lavés et coupés en rondelles d'un pouce
- Filet d'huile d'olive
- Sel et poivre

Saumon en croûte

- 750 grammes de filet de saumon avec peau
- ½ tasse de chapelure italienne
- Zeste et jus d'un citron
- 1/8 tasse d'huile d'olive
- 1 c. table de sirop érable
- Sel et poivre

Sauce à l'aneth

- Jus et le zeste d'un citron
- 1 filet d'huile d'olive
- 1 tasse de yogourt
- 1 c. table de sirop d'érable
- 1 petite poignée d'aneth frais, ciselé
- Quelques tours de moulin de poivre

- Une pincée de sel

Préparation

1. Préchauffer le four à 375 F.
2. Déposer les rondelles de poireaux sur une plaque recouverte de papier parchemin. Verser un petit filet d'huile et bien brasser pour enrober les poireaux. Saler et poivrer.
3. Enfourner pendant 10 minutes. *
4. Pendant ce temps, dans un bol, mélanger la chapelure italienne, le zeste et jus d'un citron, l'huile d'olive, le sirop d'érable. Saler et poivrer.
5. Avec un papier essuie-tout ou un linge propre, assécher un peu la surface du saumon.
6. Enrober le dessus du saumon du mélange de chapelure.
7. Sortir la plaque du four, faire un trou au centre pour y déposer le saumon.
8. Déposer délicatement le saumon au centre de la plaque, peau en bas et retourner dans le four pour 30 minutes ** ou jusqu'à ce que le saumon cuit et la croûte dorée.
9. Pendant la cuisson du saumon, mélanger bien tous les ingrédients de la sauce.
10. Servir le poisson sur un peu de sauce avec des poireaux. Ajouter de l'aneth au goût.

*Si vous préférez les poireaux caramélisés, ajoutez 10 minutes de plus avant d'ajouter le poisson.

**Ajuster selon l'épaisseur du poisson. S'il est coupé en portion individuelle, enrober les côtés et cuire moins longtemps.