



## **Saumon en croûte fromagée - prêt en moins de 30 minutes**

RECETTES - 30 MIN. ET MOINS - POISSONS - REPAS



NOMBRE DE PORTION : 4

---

TEMPS DE PRÉPARATION : 10 MIN

---

TEMPS DE CUISSON : 15 MIN

---

TEMPS DE REPOS :

---

DEGRÉ DE DIFFICULTÉ: FACILE

---

CONGÉLATION: NON

## Ingrédients

---

- 1 filet de saumon (2 livres)
- 2/3 tasse de chapelure nature
- 1 tasse de parmesan, râpé
- 4 gousses d'ail, hachées très finement
- 1 c. table d'épices mélange italien
- 1/3 de tasse de beurre, fondu
- Une pincée de sel et de poivre
- Citron en quartier

## Préparation

---

1. Préchauffer le four à 400 F.
2. Dans un bol, mélanger la chapelure, le parmesan, l'ail, les épices, le sel, le poivre et le beurre.
3. Déposer le saumon, dans une tôle à biscuit recouverte de papier parchemin, peau en dessous.
4. Étendre le mélange de chapelure sur toute la surface du poisson.
5. Cuire sur la grille du milieu de 15 à 20 minutes dépendant de vos goûts en matière de cuisson du saumon. Je le préfère rosé, donc, je le fais cuire personnellement 15 minutes.
6. Servir avec du riz, une salade et arroser de citron.