

Saumon grillé à la plancha, sauce basilic et citron confit

Posted By Anne On 25 juin 2021 @ 10 h 20 min In Poissons | [31 Comments](#)

Chaque fois que je cuisine du **saumon**, mes enfants sont contents. C'est leur poisson préféré et cerise sur le gâteau c'est plein de bonnes choses au niveau nutritionnel dont les fameux omega3. Pour cette recette de saumon grillé, vous pouvez faire cuire votre **poisson à la plancha** (pour l'été c'est top). Si vous n'en avez pas, vous pouvez tout simplement le faire à la poêle. Il faudra juste bien saisir le poisson.

Nous nous sommes régaliés avec cette recette très gourmande. Vous pouvez accompagner ce plat de pommes de terre au four.

La recette

Pour 4 personnes

4 pavés de **saumon**

2 cuillères à soupe d'huile d'olive

1 citron

Pour la sauce :

30 g de feuilles de **basilic**

1/2 échalote

1 gousse d'ail

1 bonne pincée de sel

80 ml d'huile d'olive

30 ml de vinaigre balsamique blanc

Pour le topping :

2 cuillères à soupe rases de citron confit coupé en dés

2 cuillères à soupe d'aneth ciselé

2 cuillères à soupe d'amandes concassées

Préparation de la sauce au basilic

Lavez le basilic, séchez-le et effeuillez-le de manière à en avoir 40 g. Pelez l'échalote, coupez-la en 2. Épluchez et dégermez les gousses d'ail. Mettez tout dans le bol du blender. Ajoutez le sel et versez l'huile et le vinaigre. Mixez, c'est prêt !

Préparation du topping :

Lavez, séchez et ciselez l'aneth. Coupez le citron confit en dés. Concassez grossièrement les amandes. Mélangez.

Cuisson du saumon

A la plancha : huilez légèrement la plancha et faites chauffer à feu vif.

A la poêle : Versez 2 cuillères à soupe d'huile d'olive dans une poêle et faites chauffer là aussi à feu vif.

Ensuite, quel que soit l'ustensile, déposez les pavés de saumon côté peau et cuisez 3 minutes à feu vif. Couvrez et laissez cuire encore 3 minutes à feu plus doux.

Déposez les pavés de saumon dans les assiettes, saupoudrez sur chacun 1,5 cuillère à soupe du mélange à base d'amandes, citron confit et aneth et servez avec la sauce au basilic et un quartier de citron.

Succulent !

Article printed from Papilles et Pupilles: <https://www.papillesetpupilles.fr>

URL to article: <https://www.papillesetpupilles.fr/2021/06/saumon-grille-a-la-plancha-sauce-basilic-et-citron-confit.html/>

Copyright © 2005-2012 Papilles et Pupilles. Tous droits réservés. All rights reserved.