

1 1/2 livres de filets de saumon congelés

1/4 tasse de jus de citron

3/4 tasse d'eau

Quelques pincées d'aneth frais, de basilic, de persil ou d'un mélange.

1/4 cuillère à de poudre d'ail ou au goût (ou 2 gousses d'ail, hachées)

1/4 cuillère à café de sel de mer ou au goût

1/8 cuillère à café de poivre noir

1 citron, tranché finement

1 cuillère à soupe d'huile d'avocat ou d'huile de coco fondue (moi canola).

Mettre l'eau et le jus de citron dans l'instant pot

Ajouter les herbes dans le liquide. (Moi comme j'avais des herbes séchées je les aies mises sur le saumon avec l'ail, le sel et le poivre).

Arroser le saumon d'un filet d'huile.

Si vous utilisez des herbes séchées, arroser d'huile puis ajouter les assaisonnements).

Placer le saumon sur le support avec les tranches sur le dessus.

Fermer le couvercle et cuire 7 m. sur Manual.

Faire descendre la pression rapidement

Traduit et photo de : <https://www.thenaturalnurturer.com/blog/instant-pot-lemon-garlic-salmon-from-frozen>

Filet de Saumon surgelé Au citron et à l'ail

