

# metro



## Saumon en croûte de parmesan

Évaluer cette recette ★★☆☆☆ 15 Votes

4	0:05	0:10	0:15
SERVINGS	PRÉPARATION	CUISSON	TEMPS TOTAL

### Ingrédients

60 ml Chapelure nature  
(1/4 tasse)

60 ml Persil frais, haché  
(1/4 tasse)

190 ml Fromage parmesan, râpé  
(3/4 tasse)

60 ml Huile d'olive  
(1/4 tasse)

4x150 g Filet de saumon frais  
(4x1/3 lb)

30 ml Moutarde de Dijon  
(2 c. à soupe)

Au goût, sel et poivre du moulin

### Préparation

Dans un bol, mélanger la chapelure, le persil, le parmesan et l'huile d'olive. Réserver.

Dans une poêle antiadhésive, saisir le saumon 1 min. de chaque côté. Réserver.

Préchauffer le four à 200 °C (400 °F).

Étendre une mince couche de moutarde sur le saumon, saler et poivrer, puis répartir le mélange de chapelure sur les 4 morceaux de saumon. Déposer sur une plaque allant au four et cuire 8 min. ou jusqu'à ce que la croûte soit bien dorée.

Au moment de servir, verser la vinaigrette sur la laitue, répartir dans 4 assiettes et déposer le saumon.

Garnir avec les tomates cerises. Servir aussitôt.

Source : Metro

### Accords vins et mets

#### Fruité et vif

Ces vins ou cidres secs possèdent un nez aux arômes de fruits et de fleurs tout en offrant une certaine richesse en

**170 ml** Vinaigrette à l'huile d'olive et vinaigre  
**(2/3 tasse)** balsamique

---

**1 1/2 l** Laitues mélangées (mesclun)  
**(6 tasses)**

---

**16** Tomates cerises, coupées en deux

---



bouche. Leur acidité leur procure une agréable vivacité.

Catégories de produits : vin blanc, champagne et mousseux, cidre.

© Société des alcools du Québec, 2007

---

## Accords bières et mets



### Saveur légère et rafraîchissante

Appréciée pour sa faculté à éteindre la soif.

Une bière au corps léger avec une faible amertume dont le goût sucré du malt est peu prononcé et la finale sèche.

---

## Mentions légales

**Metro Richelieu inc.**, ses compagnies affiliées et ses filiales n'engagent pas leur responsabilité pour toutes circonstances découlant de l'utilisation des recettes suggérées. Il appartient à la personne utilisant ce site de s'assurer que chacun des ingrédients est conforme à son régime de vie et/ou à ses restrictions alimentaires.

---