



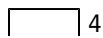
Julie Zyromski

Saumon sur son lit de choux de bruxelles et de pommes de terre

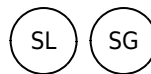
Portions: 4

Préparation: 15

Cuisson: 40 minutes



4



Ingrédients

Pour le saumon

30 ml (2 c. à soupe) Moutarde à l'ancienne [Maille](#)

30 ml (2 c. à soupe) Moutarde en grain [Maille](#)

4 Filets de saumon biologiques (150 - 200g chacun)

15 g Gros sel

15 ml (1 c. à soupe) Jus de citron frais

30 ml (2 c. à soupe) Sirop d'érable

30 ml (2 c. à soupe) Aneth frais ciselé

30 ml (2 c. à soupe) Ciboulette fraîche ciselé

Au goût Poivre

Pour les légumes

0.5 livres (225 g) Choux de Bruxelles coupés en deux sur la longueur

1 livre (450 g) Pommes de terre Fingerling coupées en deux

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

Au goût Sel et poivre

Étapes

1. Préchauffer le four à 400°F.
2. Dans une grande assiette, placer les filets de saumon et saupoudrer-les du sel. Réserver au réfrigérateur.
3. Dans un bol, mélanger les pommes de terre avec l'huile d'olive, assaisonner avec du sel et du poivre, transférer dans la poêle en fonte, puis enfourner le tout.
4. Dans un petit bol, mélanger les [moutardes Maille](#), le jus de citron et le sirop d'érable. Réserver.
5. Après 20 minutes de cuisson, ajouter vos choux de Bruxelles aux pommes de terre, remuer et faire cuire pendant 10 minutes supplémentaires.
6. Rincer et essuyer le filet de saumon. Transférer dans la casserole avec les légumes et ajouter la marinade sur les filets.
7. Faire cuire pendant 10 minutes ou jusqu'à ce que le saumon soit opaque.
8. Garnir d'aneth frais et de ciboulette.
9. Servir aussitôt.