

Recette facile

FILET DE SAUMON EN CROÛTE D'HERBES

- **Énergie** : 350 kcal
- **Protéines** : 30 g
- **Lipides** : 20 g
- **Glucides** : 15 g

isis
DIABÈTE

INGRÉDIENTS

- * 4 filets de saumon
- * 100 g de chapelure
- * 2 cuillères à soupe d'herbes fraîches hachées (persil, ciboulette, aneth)
- * 1 cuillère à soupe de moutarde
- * Sel, poivre

USTENSILES

- * Plaque de cuisson
- * Four
- * Bol
- * Couteau
- * Planche à découper

ÉTAPES

- 1 Préchauffer le four à 180°C.
- 2 Mélanger la chapelure avec les herbes, du sel et du poivre.
- 3 Badigeonner les filets de saumon de moutarde.
- 4 Recouvrir chaque filet de la préparation à base de chapelure.
- 5 Placer sur une plaque de cuisson et enfourner pour 15 minutes.