

## Filets de saumon laqués au sirop d'érable biologique



Plat **Facile**

**Pour** : 2 personnes

**Préparation** : 10 mn

**Cuisson** : 10 mn

*Du saumon et du sirop d'érable, une alliance succulente. Accompagnée de légumes croquants, une très bonne recette pour la santé et les papilles.*

### Ingrédients

- 2 filets de saumon frais
- 1,5 cs de pur sirop d'érable biologique - par exemple le sirop d'érable bio maple joe®
- 30 cl de sauce soja

### Préparation

- 1 Dans un récipient, mélanger le sirop d'érable biologique, la sauce soja et le jus du demi citron.
- 2 Réaliser des lamelles d'environ 4 cm de saumon et les plonger dans la marinade. Réserver 2h au réfrigérateur.
- 3 Faire chauffer une poêle sans matière grasse. Quand elle est bien chaude, faire cuire 3 minutes de chaque côté les tranches de saumon avec un peu de marinade.
- 4 Ajouter le reste de la marinade en fin de cuisson.
- 5 Accompagner votre saumon d'asperges vertes ou autres légumes croquants.

Proposé par

**Mieuxsucre.com**

Mieuxsucre.com

#### Le site des produits sucrants d'origine 100% naturelle

Retrouvez le meilleur des produits sucrants (miels, sirops d'érable, sirops d'agave) sur [www.mieuxsucre.com](http://www.mieuxsucre.com) : des conseils nutrition et beauté, des dossiers et une boutique en ligne regroupant les plus grandes marques de produits sucrants 100 % naturels.

Découvrez d'autres recettes originales et savoureuses sur [www.mieuxsucre.com/cuisine-gourmande](http://www.mieuxsucre.com/cuisine-gourmande)

[Consulter son profil et ses recettes](#)

Retrouvez la recette en ligne en utilisant ce Flashcode

