

Saumon Méditerranéen au Four avec Fenouil et Tomates Cerises

Un saumon riche en oméga-3 bénéfique pour le cœur, niché avec du fenouil caramélisé et des tomates cerises éclatantes, crée un repas méditerranéen parfaitement équilibré et à faible indice glycémique.

Préparation: 20 min

Cuisson: 25 min

Total: 45 min

Portions: 2

GL 3.6 / GI 17

Ingrédients

Low GI vegetable, high in fiber bulbes de fenouil de taille moyenne, parés

Negligible glycemic impact persil frais à feuilles plates, haché

Very low GI, adds brightness citron frais, zeste et jus

Low GI (38), rich in lycopene tomates cerises

Zero GI, healthy monounsaturated fats huile d'olive extra vierge

Zero GI, high in omega-3 fatty acids filets de saumon sauvage, peau incluse

Optional, zero GI, adds healthy fats olives noires dénoyautées

Instructions

Step 1

Préchauffez votre four à 180°C (350°F/Thermostat 4). Retirez les frondes plumeuses des bulbes de fenouil et mettez-les de côté pour la garniture. Coupez chaque bulbe de fenouil en deux dans le sens de la longueur, puis coupez chaque moitié en trois coins égaux, en gardant le cœur intact pour que les coins restent ensemble.

Step 2

Portez une grande casserole d'eau salée à ébullition. Ajoutez les coins de fenouil et blanchissez pendant 10 minutes jusqu'à ce qu'ils soient tendres mais conservent leur forme. Égouttez bien dans une passoire et laissez l'excès d'eau s'évaporer pendant une minute.

Step 3

Pendant que le fenouil s'égoutte, hachez finement les frondes de fenouil réservées et combinez-les dans un petit bol avec le persil haché et le zeste de citron fraîchement râpé. Mettez ce mélange d'herbes de côté pour terminer le plat.

Step 4

Disposez les coins de fenouil égouttés en une seule couche dans un plat de cuisson peu profond. Parsemez les tomates cerises autour et entre les morceaux de fenouil. Arrosez le tout d'huile d'olive et assaisonnez avec une pincée de sel de mer et du poivre noir fraîchement moulu. Placez au four préchauffé et rôtissez pendant 10 minutes.

Step 5

Retirez le plat du four et placez les filets de saumon peau vers le bas parmi les légumes rôtis, en créant de l'espace en déplaçant doucement le fenouil et les tomates. Pressez le jus de citron frais sur le saumon et les légumes.

Step 6

Remettez le plat au four et faites cuire pendant 15 minutes supplémentaires, ou jusqu'à ce que le saumon soit juste cuit et se détache facilement à la fourchette. La température interne doit atteindre 63°C. Les tomates doivent être cloquées et éclatantes.

Step 7

Retirez du four et parsemez immédiatement du mélange d'herbes et de zeste de citron réservé. Ajoutez les olives noires si vous les utilisez. Laissez reposer 2-3 minutes avant de servir pour permettre aux saveurs de se mélanger et au poisson de finir de cuire avec la chaleur résiduelle.