

Saumon grillé en croûte d'herbes au citron poivré

Un saumon grillé à la perfection avec des herbes aromatiques qui apporte oméga-3 et protéines sans faire grimper la glycémie—idéal pour un équilibre glycémique optimal.

Préparation: 8 min

Cuisson: 12 min

Total: 20 min

Portions: 2

GL 0.0 / GI 0

Ingédients

wild-caught preferred filets de saumon, avec la peau

sel de mer

poivre noir fraîchement moulu

spray d'huile d'olive pour la cuisson

Instructions

Step 1

Préchauffez votre gril extérieur à feu moyen (environ 190°C) ou placez une poêle gril en fonte à feu moyen sur votre cuisinière. Laissez la surface de cuisson chauffer pendant 3 à 4 minutes jusqu'à ce qu'elle soit uniformément chaude.

Step 2

Dans un petit bol, mélangez l'aneth haché, le persil, le zeste de citron, la moitié du sel et la moitié du poivre noir. Mélangez bien pour créer le mélange de croûte aux herbes.

Step 3

Séchez complètement les filets de saumon avec du papier absorbant pour assurer une bonne saisie et éviter qu'ils ne collent. Badigeonnez le dessus de chaque filet avec la moitié de l'huile d'olive et arrosez de jus de citron.

Step 4

Pressez généreusement le mélange d'herbes sur le côté huilé des filets de saumon, créant une croûte uniforme qui couvre toute la surface. L'huile aidera les herbes à adhérer pendant la cuisson.

Step 5

Badigeonnez la surface de cuisson préchauffée avec le reste d'huile d'olive. Placez les filets de saumon côté croûte d'herbes vers le haut sur le gril ou dans la poêle, peau vers le bas. Cuisez sans bouger pendant 4 à 5 minutes pour développer une peau croustillante.

Step 6

Assaisonnez le dessus en croûte d'herbes avec le reste de sel et de poivre. À l'aide d'une spatule à poisson, retournez délicatement le saumon en prenant soin de garder la croûte d'herbes intacte.

Step 7

Cuisez le côté en croûte d'herbes pendant 3 à 4 minutes jusqu'à ce que les herbes soient parfumées et légèrement dorées, et que le saumon atteigne une température interne de 63°C. Le poisson doit se défaire facilement à la fourchette mais rester moelleux au centre.

Step 8

Retirez le saumon du feu et laissez reposer 2 minutes avant de servir. Le poisson continuera à cuire légèrement pendant ce temps de repos, assurant des résultats parfaitement moelleux et tendres avec une croûte d'herbes savoureuse.