



Les plats principaux

## Saumon croustillant avec salade fraîche de couscous

Pour 4 personnes.

### Ingrédients

3 cuillères à soupe de vinaigre de vin blanc  
120 grammes de chapelure japonaise  
120 grammes de noix de pécan  
1 cuillère à soupe de moutarde  
70 grammes de beurre (fondu)  
300 grammes de couscous  
3 cuillères à soupe de miel  
4 saumon (filets)  
1 cuillère à café d'ail en poudre  
1 citron (en quartiers)  
1 bouquet de menthe  
1 poivron rouge  
1 oignon rouge  
1/2 concombre  
huile d'olive  
poivre  
sel

### Méthode de préparation

Préchauffez le four à 200°C. Hachez finement les noix de pécan et incorporez-les au panko. Mélangez 2 cs de beurre fondu avec le miel et la moutarde.

Disposez les filets de saumon dans un plat à four puis salez et poivrez. Badigeonnez le poisson avec le mélange miel-moutarde. Saupoudrez les noix et appuyez-les doucement dans le poisson. Aspergez avec le reste du beurre et enfournez 12 minutes.

Préparez le couscous comme mentionné sur l'emballage. Ciselez l'oignon rouge. Coupez en dés le poivron et le concombre. Hachez la menthe finement. Égrainez le couscous avec une fourchette. Incorporez-y l'oignon, le concombre, le poivron, la menthe, le vinaigre de vin, l'ail en poudre et un filet d'huile d'olive. Servez avec le saumon et les quartiers de citron.

### Ustensiles de cuisine

Four

