

Ingrédients

600g filet de saumon
2 c. à soupe (30 ml) d'huile d'olive
2 c. à soupe (4 g) d'origan séché
Sel au goût
Poivre au goût

Temps de préparation : 5 min
Temps de cuisson : 10 minutes
Nombre de portion : 4

Préparation

Préchauffer le four à 215°C/425°F.

Couper le filet de saumon en morceaux de grandeur semblable
Badigeonner les d'huile et déposer les sur une plaque.

Saler, poivrer généreusement et couvrir avec l'origan.

Cuire au centre du four.

Compter environ 10 min pour un filet de 2 à 2,5 cm (1 pouce) d'épaisseur.
Le temps nécessaire dépend non seulement de l'épaisseur des filets mais aussi de la température réelle de votre four.

Servir sur des assiettes chaudes.

Accompagner de pommes de terre et brocoli.

Petite astuce :
Garder les assiettes de service au chaud en les plaçant sur la cuisinière.

Recette proposée par Carole gérante de la poissonnerie Boucherville

