

Saumon au Sirop d'Érable

Ingrédients:

- 4 *filets de saumons*
- 1 *tasse d'échalotes Française*
- 2 *c. à table d'huile d'olive*
- 2 *c. à table de moutarde de Dijon*
- 1\3 *tasse de sirop d'érable (Eddy Smith)*
- 2 *c. à table de persil frais haché fin*
- 1 *gousse d'ail hachée finement*

Préparation:

Dans un poêlon faire revenir les filets de saumon avec l'huile d'olive, environ 2 minutes de chaque côté. Ensuite les retirer dans une assiette, faite revenir les échalotes françaises 2 à 3 minutes avec l'ail, rajouter le sirop d'érable et la moutarde de dijon, vous laissez mijoter à feu doux environ 2 minutes. Rajouter les filets de saumons, mettre au four à 350 F environ 18 minutes et 2 minutes avant la fin de la cuisson mettre le persil et vous laissez finir la cuisson.

Vous devez prendre un plat qui va au four.

Servir sur une assiette les légumes aux choix.