

Menus - Propos

Menus Et Notes Utiles Simples Pour Recettes Odorantes Piquantes Olfactives Succulentes

SAUMON CRU MARINE A LA MENTHE FRAICHE

Pour 2 personnes :

1/2 filet de saumon frais coupé dans la largeur - 1/2 jus de citron jaune - le zeste râpé du 1/2 citron - sel - poivre - huile d'olive - QS menthe fraîche -

Couper en tranches d'1cm le saumon, le déposer sur un plat. Saler, poivrer. Arroser avec le jus de citron, parsemer de zeste de citron, arroser d'huile d'olive. Disposer quelques feuilles de menthe fraîche. Filmer le plat, l'entreposer au réfrigérateur durant 15 minutes. Déguster!

Menus Propos © 2007

<http://menuspropos.canalblog.com/>

e-mail : les3aetles2m@wanadoo.fr