

Saumon grillé et asperges

 Difficulté  Budget   40 minutes

LES INGRÉDIENTS

- 800 gr de filet de saumon sauvage avec la peau,
- 1 botte d'asperges vertes,
- 20 gr de beurre,
- Quelques brins d'aneth,
- De l'huile d'olive,
- Du poivre et du sel du moulin.

LA RECETTE

- Remplissez un faitout d'eau salée pour procéder à la cuisson des asperges, dite cuisson à l'Anglaise.
- Attendez que l'eau arrive à ébullition puis plongez les asperges dans la casserole.
- Laissez-cuire à feu moyen environ 10/15 minutes pour une cuisson « *al dente* ».
- Égouttez les asperges en faisant bien attention à ne pas endommager les têtes.
- Pour le filet de saumon, demandez à votre poissonnier de découper environ 800 gr de filet de saumon, en gardant la peau.
- Découpez 4 pavés dans le filet, avec [le couteau Chef GEN](#) Kyocera.
- Faites chauffer le beurre dans votre poêle et déposez les pavés de saumon côté peau.
- Laissez cuire 15 minutes à feux doux.
- La peau doit être croustillante.
- Déposez quelques asperges dans les assiettes, puis les pavés de saumon grillés par-dessous.
- Versez un filet d'huile d'olive et parsemez de brins d'aneth.
- Salez et poivrez avec [le moulin à épices](#) Kyocera.

Accompagnez ce plat sain et de saison, d'un Saint-Joseph blanc, à consommer avec modération !

www.kyocera-cuisine.fr

Contact Presse : KEEPINTOUCH

Delfine Bourguignon - rp@keepintouch.fr



VOS USTENSILES

- ✓ **1 couteau Chef GEN de Kyocera** à lame en céramique blanche de 18 cm précis et ultra tranchant



- ✓ **1 Moulin à épices Kyocera** avec broyeur en céramique réglable, parfaitement adapté à tous les mélanges d'épices, pour préserver saveurs et goût

