

Brochette de saumon aux oignons rouges

Plat chaud



Note : 1

Portions :6 parts

Difficulté : 1

Temps de préparation :20 min

Temps de cuisson/repos :10 min

Calories par portion : 286.5 Kcal

Charge glycémique par portion: 0.467

Les ingrédients

- 900.0 gr Pavé saumon
- 3.0 u Oignon rouge
- 2.0 u Citron Vert
- 6.0 cc Cumin
- 1.0 p Sel
- 1.0 p Poivre

Préchauffez le four à 210°C (Th7)

Préparation du poisson

Coupez les pavés de saumon en gros cubes assez réguliers. Dans un saladier, mettre les morceaux de saumon. Pelez les oignons et coupez en 4 quarts et enlevez les peaux successives et mettez les dans le saladier avec les morceaux de saumon.

Pressez les citrons et mettez le jus dans le saladier. Salez et poivrez à votre convenance. Mélangez le tout et laissez reposer 10min.

Sur des pics à brochette, alternez: oignons rouges, morceaux de saumon et saupoudrez de cumin.

Cuisson

Mettre les brochettes dans un plat et les faire cuire 10min en les retournant à mis-cuisson.

Présentation

A proposer avec des graines de couscous ou un riz pilaf.