

SAUMON CONFIT AU MIEL ET GRAINES DE FENOUIL



Pour 6 personnes

Ingrédients :

1,5 kg de saumon entier avec la peau

2 oranges bio

1 citron bio

3 c à s de miel

1 c à s de graines de fenouil

2 gousses d'ail

Un morceau de gingembre

1 bouquet d'aneth

Hacher l'ail. Zester le citron et un orange. Presser les deux oranges. Emincer le gingembre. Mixer les graines de fenouil.

Mélanger tous ces ingrédients dans un bol et ajouter le miel. Saler et poivrer. Déposer dans un plat creux le poisson et verser dessus la marinade. Laisser mariner au frais deux heures en retournant une fois le poisson.

Faire cuire dans la lèchefrite recouverte d'un papier de cuisson à 180° pendant 20 à 30 minutes environ suivant la cuisson voulue.

Joëlle Ichac / 9 mars 2022