



Saumon sauvage sur lit d'avocat et grenade

Temps nécessaire : 20 Minutes / Difficulté : Leicht

Ingrédients

1 Wildlachsfilets 250g »

1 avocat

3 c.à.s de jus de citron / zeste de citron râpé

50 g de graines de grenade

Huile d'olive

Sel, poivre, feuilles de basilic frais

Avocat et grenade : deux superaliments rencontrent ici notre délicieux filet de saumon sauvage. Une recette à la fois saine et savoureuse... à tester d'urgence!

Préparation

1. Décongelez les filets de saumon sauvage selon les instructions figurant sur l'emballage. Coupez l'avocat en deux, retirez la peau et le noyau, puis coupez la chair en tranches fines.
2. Disposez les tranches d'avocat sur les assiettes et arrosez-les de quelques gouttes de jus de citron. Salez et poivrez si besoin et parsemez de graines de grenade.
3. Salez et poivrez les filets de saumon et faites-les dorer dans une poêle antiadhésive.
4. Enfin, disposez les filets de saumon sur les tranches d'avocat et agrémentez de feuilles de basilic.