



# Pavés de saumon au miel

<https://www.soscuisine.com/recette/paves-saumon-miel>

Quantité : 2 portions

Saumurage : 2 h | Préparation : 5 min | Cuisson : 10 min

🍴 180 calories/portion



## Ingrédients

240 g	filet de saumon	
2 c.à soupe	miel	45 g
1 c.à soupe	sauce soya	15 mL
1 c.à thé	huile d'olive	5 mL
1 pincée	sel [facultatif]	0.2 g
	poivre au goût [facultatif]	
	sac de plastique avec fermeture à glissière	

## Avant de commencer

On peut cuire ces pavés soit dans une poêle striée, soit sur le barbecue.

Préchauffer les assiettes de service au four à la température minimum pour qu'elles soient chaudes au moment de servir.

## Méthode

1. Couper le filet de saumon en morceaux de grandeur semblable, correspondant au nombre de portions désiré, et les mettre dans un sac de plastique hermétique. Y ajouter le miel et la sauce soja. Bien mélanger le tout et faire mariner 2 heures au réfrigérateur.
2. Déposer les pavés sur une grille chaude huilée et les cuire de 8 à 10 min, selon l'épaisseur, en les retournant une fois. En alternative, chauffer l'huile dans une poêle striée à fond épais. Quand elle est bien chaude, y cuire les pavés 4-5 min par côté, en les retournant une fois. Il est important de vérifier la cuisson à l'aide d'une fourchette.
3. Saler, poivrer et servir sur les assiettes chaudes.

## Observations

Si désiré, on peut préparer un peu plus de marinade, que l'on émulsionne avec de l'huile d'olive pour obtenir une "vinaigrette" avec laquelle arroser les pavés sur les assiettes.

## Tableau de la valeur nutritive pour 1 portion (120g)

- **Calories** : 180
- **Lipides** : 4 g ( **Saturés** : 0.8 g ; **Trans** 0 g ; **Cholestérol** 30 mg )
- **Glucides** : 18 g ( **Fibres** 0 g ; **Sucres** 18 g ; **Glucides nets** 18 g )
- **Sodium** : 150 mg
- **Protéines** : 20 g
- **Vitamine A** : 0 % ; **Vitamine C** : 0 % ; **Calcium** : 4 % ; **Fer** : 6 %

## Allégations

Cette recette est :

- **Allégations santé** : Coeur en santé
- **Excellente source de** : Niacine, Phosphore, Vitamine B12, Vitamine B6, Vitamine D
- **Bonne source de** : Potassium
- **Source de** : Acide pantothénique, Fer, Magnésium, Oméga-3, Vitamine B1, Vitamine B2, Vitamine E, Zinc
- **Faible** : Gras saturés
- **Sans** : Gras trans

**Échanges DIABÉTIQUES - 1 portion de cette recette équivaut à :**

- **Viandes et substituts :** 2 ½ Échanges
- **Matières grasses :** ½ Échanges
- **Autres aliments :** 1 Échanges

© 2005-2022 Sukha Technologies Inc. / SOS Cuisine. Tous droits réservés.