



SAUMON AU FOUR ET PETITS LÉGUMES FESTIFS

Un plat rapide et chaleureux aux potimarrons et aux touches sucrées de cranberries.

- **Le Poisson** est sélectionné par **La Maison Du Mieux Manger**
- **Les Légumes de la Maison du Mieux Manger**, cultivés localement avec soin, dans le respect des saisons et de l'environnement, pour une fraîcheur incomparable et des saveurs naturelles

LES INGRÉDIENTS



Pavé de Saumon
180grs



**Butternut ou
Potimarron**
120grs



Marrons cuits
5



Citron
1



**Cranberries
séchées**
1 petite poignée

LES INGRÉDIENTS NON INCLUS



Miel
1 cuillère à café



Huile d'olive



Sel et poivre
Selon votre goût

LES ÉTAPES

ÉTAPE 1

Préchauffez le four à 180°C

ÉTAPE 2

Placez le pavé de saumon dans un petit plat. Arrosez d'un filet d'huile, ajoutez le miel, le jus de citron, sel et poivre. Mettez au four 12 à 15 minutes.

ÉTAPE 3

Coupez le butternut en dés.

ÉTAPE 4

Mettez les dés de butternut dans un autre petit plat. Arrosez d'un peu d'huile, salez, poivrez. Enfournez en même temps que le saumon pour 20-25 minutes.

ÉTAPE 5

À la fin de la cuisson, ajoutez les marrons coupés en deux et les cranberries, mélangez, et remettez 2 minutes juste pour réchauffer.

ÉTAPE 6

Disposez le saumon dans l'assiette, ajoutez les légumes autour. C'est prêt — simple et festif!



CONSEILS ET ASTUCES

Option gourmande : les 5 dernières minutes, ajoutez un peu de chapelure ou de parmesan râpé sur le dessus pour gratiner légèrement.