Difficulté : Facile Temps de préparation : 15 min Temps de cuisson : 30 min



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

Mettes 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.