

# Saumon laqué au miel et ses légumes de saison rôtis

---

## Ingrédients pour la laque

- 2 cuillères à soupe de miel
- 1 cuillère à soupe de sauce soja
- 1 cuillère à café de jus de citron

## Préparation des légumes

- Sélectionnez des légumes de saison (asperges, radis, pois gourmands).
- Découpez tous les légumes en morceaux de taille égale pour garantir une cuisson uniforme.
- Arrosez d'huile d'olive, idéale pour la cuisson au four grâce à son point de fumée adapté.

## Étapes de cuisson

- Préchauffez votre four à 200°C.
- Enfournez les légumes seuls pendant 10 minutes.
- Ajoutez les pavés de saumon sur la plaque après ces 10 premières minutes.
- Poursuivez la cuisson pendant 12 à 15 minutes pour le saumon (selon l'épaisseur) et 20 à 25 minutes au total pour les légumes afin qu'ils restent croquants.
- Appliquez la laque au miel sur le saumon seulement 5 minutes avant la fin de la cuisson pour éviter que le sucre ne brûle.

## Conseils pour une chair parfaite

- La température interne idéale pour un saumon tendre et légèrement nacré se situe entre 52°C et 54°C à cœur.

## Sécurité et conservation

- Conservez le saumon au réfrigérateur entre 0°C et +4°C.
- Consommez le poisson frais dans les 24 heures suivant l'achat pour une sécurité optimale.