



Poissons

# Brochettes de saumon et lard au miel



**27 min** **20 min** **7 min** **0** **496**  
TEMPS TOTAL PRÉPARATION CUISSON REPOS CALORIES

Ingrédients  
pour 4 personnes

## Ingrédients pour les brochettes de saumon

4 **Pavé(s) de saumon**  
8 tranche(s) **Lard fumé**  
25 g **Miel liquide**

## Ingrédients pour la sauce

25 g **Miel liquide**  
2 cl **Vinaigre balsamique**  
5 cl **Huile d'olive**  
1 **Sel**  
1 **Poivre**

## Étape 1

Préparation des brochettes de saumon et lard au miel

- 1 Préchauffer le four à 220 °C (Th. 7-8).
- 2 Parer, laver et couper chaque pavé en 4 ou 5 morceaux réguliers. Réserver.
- 3 Couper les tranches de poitrine en deux.
- 4 Envelopper les morceaux de saumon avec les moitiés de tranche de poitrine.
- 5 Embrocher les morceaux sur les brochettes et réserver.
- 6 Dans un saladier, préparer la sauce : mélanger le miel avec le vinaigre, saler, poivrer et incorporer petit à petit l'huile d'olive. Réserver.
- 7 Déposer les brochettes sur une plaque de four recouverte d'une feuille de papier sulfurisé.
- 8 A l'aide d'un pinceau lustrer légèrement les brochettes avec le miel.
- 9 Enfourner pendant 7 minutes. Les brochettes doivent être légèrement rosées.

## Étape 2

Dressage

- 1 Sortir les brochettes du four et les disposer sur des assiettes.
- 2 Verser la sauce dans des bols individuels, les disposer sur les assiettes puis servir.