

# Pavé de Saumon en Croûte d'Herbes et Citron (Riche en Oméga-3)

---

## Ingrédients (pour 2 personnes)

- 2 pavés de saumon frais (environ 150g chacun)
- 1 cuillère à soupe d'huile d'olive extra vierge
- 1 citron jaune (jus et zestes)
- 2 cuillères à soupe de chapelure complète
- 1 bouquet d'aneth frais ciselé
- 1 gousse d'ail hachée
- Sel et poivre du moulin

## Étapes de préparation

- Préchauffer le four à 180°C (th. 6).
- Dans un petit bol, mélanger la chapelure, l'aneth, l'ail, les zestes de citron et l'huile d'olive jusqu'à obtenir une texture sableuse.
- Disposer les pavés de saumon dans un plat allant au four tapissé de papier cuisson.
- Répartir le mélange d'herbes sur le dessus de chaque pavé en pressant légèrement pour faire adhérer la croûte.
- Enfourner pendant 12 à 15 minutes selon l'épaisseur du poisson.
- Arroser d'un filet de jus de citron frais juste avant de servir.

## Conseils nutritionnels pour maximiser les Oméga-3

- Le saumon est une source exceptionnelle d'acides gras essentiels EPA et DHA, cruciaux pour la santé cardiovasculaire et cérébrale.
- Privilégiez une cuisson douce au four ou à la vapeur pour éviter de dégrader les lipides fragiles contenus dans le poisson.
- L'ajout d'huile d'olive et d'herbes fraîches apporte des antioxydants qui protègent les acides gras de l'oxydation.
- Accompagnez ce plat de légumes verts (brocolis, asperges ou épinards) pour un repas complet et équilibré.