



RECETTES ZÉRO DÉCHET DÎNER ET SOUPER

ZERO WASTE
SWITZERLAND

SAUMON AU FENOUIL ET GINGEMBRE

RECETTE DE DORINDA



RÉALISATION : ENVIRON 30 MINUTES

Vous pouvez remplacer les filets de saumon par des filets de tout autre poisson au choix (cabillaud, truite...) et ajouter des légumes selon vos goûts !

INGRÉDIENTS

POUR 2 PERSONNES

- 2 filets de saumon
- Un demi fenouil
- Le zeste d'un demi citron
- 4-5 CS d'huile d'olive
- 2-3 CS de jus de citron
- Un morceau de gingembre de 3-4 cm
- Sel et poivre

PRÉPARATION

1. Couper le gingembre en petits morceaux et les mettre dans un bol
2. Ajouter les zestes de citron, l'huile d'olive et le jus de citron, saler et poivrer
3. Mettre les filets de saumon dans un plat en verre pyrex avec un couvercle
4. Couper le fenouille en fines tranches et déposer sur chaque filet de saumon
5. Verser la sauce par dessus et refermer le couvercle
6. Enfourner à 200°C pour 15 à 20 minutes
7. Servir avec un accompagnement au choix, p.ex. des légumes cuits à la vapeur

OÙ TROUVER...

... DU SAUMON SANS EMBALLAGE ?

A la COOP ou dans les poissonneries locales

... DE L'HUILE D'OLIVE EN VRAC ?

Dans les magasins de vrac locaux (*Bocal Local, Nature en Vrac, le NID...*)