

# Salmó amb Mel i Ceba caramel·litzada



## Ingrédients pour 4 personnes:

4 dos de Saumon de 250 gr chacun.  
8 cuil à café de Miel d'Oranger.  
jus de 2 Citrons BIO.  
2 Oignons moyens.  
1 cuil à café de Romarin sec.  
30 ml d'Huile d'Olive Extra Vierge *Oliflix*.  
Sel.

## Préparation:

- Laver les dos de saumon, retirer la peau et sécher-les bien avec papier absorbant.
- Couper-les en deux morceaux.
- Dans une poêle faire chauffer 2 cuillères à soupe d'huile d'olive et y mettre les dos de saumon.
- Les faire cuire durant 2 minutes de chaque côté.
- Mettre la moitié du miel dans un bol, ajouter le jus de citron et battre jusqu'à ce que le miel soit dilué.
- Lorsque les dos de saumon commenceront à être cuits à cœur, monter le feu pour qu'ils soient dorés à l'extérieur.
- Verser le mélange de miel et de citron sur le poisson et laisser cuire jusqu'à ce qu'il soit réduit.
- Tourner les dos de saumon et poursuivre la cuisson jusqu'à ce que la sauce obtienne une couleur obscure.
- Retirer du feu et réserver.
- Éplucher les oignons et couper-les en fines tranches.
- Les mettre dans la poêle où vous avez cuit le saumon.
- Lorsque les oignons commencent à être grillés, baisser le feu et ajouter le reste du miel.
- Ajouter le romarin sec.
- Laisser cuire à feu doux jusqu'à ce que l'oignon caramélise.
- Servir les dos de saumon avec la sauce et l'oignon confit.