

## Saumon aux Agrumes



### Ingrédients pour 4 personnes:

4 filets de saumon  
1/2 oignon  
4 oranges BIO de préférence  
1 cuillère à soupe d'Huile d'Olive Extra Vierge *Oliflix*.  
Sel  
Poivre

### Préparation:

- Faire chauffer dans une poêle l'huile d'olive et cuire les filets de saumon des 2 côtés.
- Retirer et réserver-les.
- Ajouter le demi oignon haché dans la même poêle et laisser revenir quelques minutes.
- Incorporer le jus de 3 oranges et laisser réduire 10-15 minutes.
- Pendant ce temps peler et séparer les quartiers de la dernière orange
- Replacer les filets de saumon avec les quartiers d'orange dans la poêle et laisser cuire 4 minutes à feu doux.
- Servir chaud sur un mélange de salade, vous pouvez y ajouter quelques pommes de terre vapeur, ou du riz.

### Conseil:

Servir avec un **vin blanc de Loire** sucré, comme un Vouvray moelleux ou un Coteaux-du-Layon.