

# Saumon Soleil d'été

## (Origine: La Maison de la Fontaine à Araux)

Pour 4 personnes

### Ingrédients

50 ml huile d'olive extra vierge

½ cuillère à café de thym séché

1 cuillère à café de romarin frais, haché

1 cuillère à soupe de fleurs de lavande séchées

Pincée de sel de Salies de Béarn

Poivre noir fraîchement moulu

50 ml miel des Pyrénées

4 filets /pavés de saumon

Mélangez l'huile, les herbes et les condiments dans un petit bol. Couvrez et mettez au frigo pendant quelques heures ou toute la nuit. Mélangez la préparation d'huile des herbes avec le miel dans un grand sac à plastique.

Placez le saumon dans le sac et agitez pour qu'il soit bien enrobé. Couvrez et mettez au frigo entre 2 et 4 heures.

Faites chauffer 1 cuillère à soupe d'huile d'olive dans une grande poêle. Saisissez le saumon et puis le laissez à feu doux jusqu'à ce qu'il soit bien cuit.

Servez avec des pommes de terre vapeur, salade et fines herbes.

### Vin d'Accompagnement:

Jurançon demi-moelleux

### Provenance des ingrédients:

Huile d'olive	Provence
Thym	Araux
Romarin	Araux
Lavande	Araux
Sel	Salies de Béarn
Poivre	Sri Lanka
Miel	Béarn
Saumon	Gave d'Oloron ?
Pommes de terre	Araux
Salade	Araux
Fines Herbes	Araux

**Araux**

**Le 14 juillet 2009**

