



## Saumon poché au the vert

(ou tout autre portion de poisson tres sante )

Faire bouillir eau citron et zeste pamplemousse,  
Dès que cet ensemble se met a bouillir stopper et mettre le poisson,  
Laisser couvert pendant 5min en laissant infuser  
Égoutter le poisson et servir avec une sauce que vous desirez,  
Un peu de beurre fondu citrone avec des zestes de pamplemousse good !  
Avec un riz basmati et quelques legumes

Bon appetit !!!

**Marc Beaufremez**

