



Saumon teriyaki

Pour
4 pers.

 Préparation : 10 min. • Cuisson : 15 min. • Marinade : 30 min.

Ingrédients

- 4 pavés de saumon
- 40 g de pois mange-tout
- 30 gde pousses de soja
- 2 cuillerées à café de gingembre frais
- 2 cuillerées à soupe de graines de sésame
- 10 cl de sauce teriyaki (voir recette sauce teriyaki)

Préparation

- ❖ Retirez les arêtes et la peau de saumon.
- ❖ Dans un plat creux, mélangez la sauce teriyaki et le gingembre. Déposez les pavés de saumon et laissez mariner 30 min au réfrigérateur.
- ❖ Faites cuire les pois mange-tout et les pousses de soja environ 5 min à la vapeur, faites chauffer une poêle antiadhésive sur feu moyen. Égouttez le saumon et saisissez-le 3 ou 4 min de chaque côté. Réservez sur une assiette. Essuyez la poêle avec du papier absorbant, puis versez la marinade et faites-la réduire 2 ou 3 min, jusqu'à ce qu'elle caramélise.
- ❖ Remettez le saumon dans la poêle de façon à enrober chaque pavé de sauce.
- ❖ Disposez le poisson sur un plat avec les légumes et parsemez le tout de graines de sésame.

