Saumon laqué au soja

Préparation 10 mn

Cuisson 15 mn

Les ingrédients pour 4 personnes :

4 pavés de saumon sans la peau

3 c à s d'huile d'olive

15 cl de sauce soja

2 c à s de graines de sésame

1 c à c de sucre

Pour l'accompagnement :

Des nouilles chinoises

1 ou 2 carottes

Persil ou coriandre

Saisir les pavés de saumon à la poêle dans l'huile d'olive, une fois dorés les retirer de la poêle.

Dégraissier la poêle et ajouter les graines de sésame, la sauce soja et le sucre. Faire réduire pour obtenir une sauce légèrement épaisse.

Remettre les pavés dans la poêle, baisser le feu et laisser cuire quelques minutes sur la même face (8-10 mn environ à adapter suivant l'épaisseur des pavés) en remuant de temps en temps pour laquer le saumon.

Poivrer et servir avec des nouilles chinoises préparées suivant l'indication sur le paquet et avec une julienne de carottes revenue à la poêle dans un peu d'huile. Saupoudrer les nouilles à la julienne de carottes de coriandre ou de persil.

Péché de gourmandise

<http://pechedegourmand.canalblog.com>