

Saumon laqué aux légumes et sauce teriyaki

Temps de préparation : 1 min – Temps de cuisson : 9 min

Ingrédient(s) (pour 4 personnes) :

- 4 pavés de saumon
- Miel
- Sauce teriyaki
- 2 carottes
- ½ chou chinois
- 100 g de pois gourmands
- 15 g de gingembre frais
- 5 branches de coriandre
- Huile d'olive
- Graines de sésame
- Sel et poivre

Étapes de préparations :

- 1) Préchauffez le four à 220°C (th. 7-8).
- 2) Pelez, lavez les carottes puis coupez-les en julienne. Découpez les pois gourmands de la même façon.
- 3) Rincez le chou puis émincez-le finement. Épluchez, lavez le gingembre puis râpez-le dans un bol. Effeuillez la coriandre et ciselez-la.
- 4) Versez 2 cuillères à soupe d'huile d'olive dans une grande poêle au feu. Faites-y sauter les carottes pendant 1 min en y ajoutant un peu de sel.
- 5) Ajoutez ensuite le chou et les pois gourmands. Laissez cuire le tout pendant 3 min à couvert.
- 6) A ce stade, poivrez votre préparation. Ajoutez le gingembre, la coriandre et 3 cuillères à soupe de graines de sésame. Mélangez bien.
- 7) Dans un grand bol plat, assaisonnez les pavés de saumon avec du sel.
- 8) Mettez une autre poêle au feu. Versez-y un peu d'huile et laissez chauffer. Faites-y dorer les pavés de saumon 1 min sur chaque face puis retirez-les à l'aide d'une écumoire.

- 9) Disposez-les ensuite dans un plat allant au four. Enfournerez pendant 4 min.
- 10) A la place des pavés de saumon, versez 4 cuillères à soupe de sauce teriyaki et 1 cuillère à soupe de miel dans la poêle. Mélangez et portez à ébullition.
- 11) Retirez le saumon du four puis, à l'aide d'un pinceau de cuisine, couvrez-le avec la préparation au miel.
- 12) Disposez les légumes dans une assiette. Dressez le saumon dessus. Répandez à nouveau 1 cuillère à soupe de la préparation au miel dessus.
- 13) Servez !