

SAUMON LAQUÉ



Temps de préparation: 45mn - Temps de cuisson: 10mn - Nombre de portions: 4

Ingrédients:

- 60g Vinaigre de riz
- 30g Sauce soja
- 30g Sirop d'érable
- 20g Miel
- 10g Sucre roux
- 4 Pavés de saumon frais sans peau
- Cuisson Huile de sésame

Préparation:

- Mettre 60g de vinaigre de riz, 30g de sauce de soja, 30g de sirop d'érable, 20g de miel et 10g de sucre roux dans le bol, puis mélanger 5 min/50°C/vitesse 1. Transvaser la marinade dans un récipient et y ajouter les morceaux de saumon. Laisser mariner 30 minutes au frais en retournant le poisson de temps à autre.

-

Mettre l'huile de sésame dans une poêle et y faire dorer légèrement les filets de saumon(environ 1 minute de chaque côté. Ajouter la marinade et retourner régulièrement le poisson pour l'enrober de sauce. En quelques minutes, la marinade devient sirupeuse.

Servir le saumon laqué dans les assiette.

- Ajouter 15g d'eau dans la poêle pour faire liquéfier un peu la sauce et la servir directement sur le saumon.

Vous pouvez accompagner cette recette de riz cuit à la vapeur