



Poissons

Pavés de saumon rôtis au sésame



55 min 15 min 10 min 30 min **567**

TEMPS TOTAL PRÉPARATION CUISSON REPOS CALORIES

Étape 1

Préparation de la marinade Yakitori

- 1 Éplucher le gingembre puis hacher le finement.
- 2 Dans un bol, mélanger le gingembre, la sauce soja, le vin doux et le miel.

Étape 2

Préparation du poisson

- 1 Placer les pavés de saumon dans un plat creux puis les napper de marinade Yakitori.
- 2 Couvrir d'un film alimentaire et réserver au frais pendant 30 minutes en mélangeant régulièrement pour que le poisson soit bien en contact avec la sauce.
- 3 Placer les graines de sésame sur une assiette plate.
- 4 Rouler les pavés de saumon dans les graines de sésame pour les encroûter de tous les côtés.
- 5 Graisser un plat allant au four avec l'huile de sésame.
- 6 Déposer les pavés de saumon dans ce plat.

Étape 3

Cuisson des pavés de saumon

Ingrédients
pour 4 personnes

Ingrédients pour les pavés

600 g **Pavé(s) de saumon**
60 g **Graines de sésame**
1 c. à soupe **Huile de sésame**

Ingrédients pour la sauce Yakitori

4 c. à soupe **Sauce soja**
1 c. à soupe **Miel**
1 **Gingembre frais**
20 cl **Vin doux naturel**

Ingrédients pour le dressage

1 c. à soupe **Ciboulette**

- 1 10 minutes avant la fin du temps de marinade du poisson, préchauffer le four à 220°C (Th.7).
- 2 Enfourner les pavés de saumon pendant 10 minutes pour une cuisson à cœur et pendant 7 minutes pour une préparation mi cuite.

Étape 4

Préparation de la sauce

- 1 Pendant que les pavés de saumon cuisent, faire réduire la marinade yakitori de moitié dans une petite casserole.

Étape 5

Dressage

- 1 Répartir la sauce Yakitori dans 4 coupelles.
- 2 Poser les pavés de saumon sur 4 assiettes chaudes.
- 3 Saupoudrer de ciboulette ciselée.
- 4 Accompagner de sauce.