

*Poissons*

# Saumon au miel, au soja et au sésame



**1h20** **10 min** **10 min** **1h** **440**

TEMPS TOTAL PRÉPARATION CUISSON REPOS CALORIES

Ingrédients  
pour 4 personnes

### Ingrédients pour le saumon

4 Pavé(s) de saumon  
2 c. à soupe Sauce soja  
4 c. à café Miel  
1 Citron(s)  
4 c. à soupe Huile d'olive  
1 c. à soupe Graines de sésame

## Étape 1

### Préparation de la marinade

- 1 Dans un bol, verser la sauce soja et le miel. Réserver.
- 2 Couper le citron en deux. Presser les deux moitiés du citron avec un presse agrumes et récupérer le jus dans un ramequin.
- 3 Verser le jus de citron sans les pépins au mélange miel-soja et y ajouter l'huile d'olive. Mélanger le tout pour obtenir une sauce bien homogène.
- 4 Ne pas assaisonner, la sauce soja remplace ici le sel.
- 5 Déposer le saumon dans une assiette puis l'enduire uniformément de marinade à l'aide d'un pinceau d'abord coté chair puis côté peau.
- 6 Répéter l'opération jusqu'à avoir entièrement utilisé la marinade.
- 7 Couvrir hermétiquement l'assiette avec du film alimentaire et réserver au réfrigérateur pendant 1 heure.

## Étape 2

### Cuisson du poisson

- 1 Le temps maximum de marinade est de 24h00. Au delà,

le poisson ne serait plus frais.

- 2 Lorsque le poisson a bien mariné, le sortir du réfrigérateur et retirer le film alimentaire de l'assiette.
- 3 Faire chauffer une poêle ou un wok à feu moyen. Pendant ce temps, saupoudrer la chair du saumon de graines de sésame.
- 4 Verser une cuillère de la marinade dans le fond de la poêle et commencer la cuisson du saumon côté peau.
- 5 Remuer légèrement le saumon pour éviter qu'il accroche à la poêle.
- 6 Après 5 minutes, retourner le saumon pour cuire le côté chair et ajouter dessus le reste de la marinade.
- 7 Laisser cuire doucement pendant 3 minutes. La marinade doit légèrement caraméliser.
- 8 Ne pas cuire à feu trop vif car le caramel deviendrait trop sombre et prendrait un goût passablement amer.

### **Étape 3**

#### Dressage

- 1 Déposer le pavé de saumon côté peau dans une assiette et verser quelques cuillères de marinade sur la chair.
- 2 Disposer quelques graines de sésame dans l'assiette pour relever légèrement le goût du plat et parfaire la décoration.