



Poissons

Yakitori de saumon



50 min 10 min 10 min 30 min **430**

TEMPS TOTAL PRÉPARATION CUISSON REPOS CALORIES

Ingrédients
pour 4 personnes

Ingrédients pour les yakitori

500 g **Pavé(s) de saumon**
2 c. à café **Miel**
3 c. à soupe **Sauce soja**
200 g **Riz Blanc**
2 c. à soupe **Nuoc mâm**
3 c. à soupe **Jus de citron**

Étape 1

Préparation de la marinade

- 1 Presser le citron afin d'en extraire le jus.
- 2 Dans un saladier, mélanger les sauces avec le jus de citron et le miel.
- 3 Découper le saumon en gros morceaux en forme de dés.
- 4 Les verser dans la marinade en faisant attention qu'ils soient bien recouverts de préparation.
- 5 Laisser mariner au minimum 30 minutes au réfrigérateur.
- 6 Si on prépare le saumon la veille, il est possible de le laisser mariner la nuit entière.
- 7 Porter une casserole d'eau salée à ébullition puis verser le riz.
- 8 Laisser chauffer jusqu'à ce que le riz soit cuit mais encore tendre.
- 9 Égoutter ensuite le riz dans une passoire et réserver au chaud jusqu'au moment de servir.
- 10 Enfiler les morceaux de saumon sur les pics en bois.
- 11 Laisser tremper les pics en bois dans l'eau froide avant de les utiliser, cela évitera qu'ils brûlent à la cuisson.
- 12 Faire griller les brochettes de saumon de chaque côté en les nappant régulièrement de marinade.

- 13 Celle-ci doit avoir une consistance sirupeuse à la fin de la cuisson.

Étape 2

Dressage

- 1 Dresser les brochettes sur des assiettes puis disposer le riz à côté et servir.