



Poissons

# Saumon teriyaki en brochettes



**55 min** 15 min 10 min 30 min **566**

TEMPS TOTAL PRÉPARATION CUISSON REPOS CALORIES

## Étape 1

Préparation des ingrédients

- 1 Couper le saumon en cubes, le réserver dans un plat creux.
- 2 Éplucher et râper le gingembre.
- 3 Faire griller les graines de sésame dans une poêle.
- 4 Mélanger le sucre, le mirin, la sauce soja et le gingembre dans un bol.
- 5 Verser la marinade sur le saumon et laisser reposer pendant 30 minutes.

## Étape 2

Cuisson du riz

- 1 Porter une casserole d'eau salée à ébullition et verser le riz.
- 2 Laisser cuire jusqu'à ce que le riz soit cuit mais encore tendre.
- 3 Égoutter ensuite le riz dans une passoire et réserver au chaud.

## Étape 3

Ingrédients  
pour 4 personnes

### Ingrédients pour le saumon

600 g **Filet(s) de saumon**  
1 c. à soupe **Huile de tournesol**

### Ingrédients pour la marinade

8 c. à soupe **Sauce soja**  
4 c. à soupe **Mirin**  
2 c. à soupe **Sucre semoule**  
1 c. à café **Gingembre frais**

### Ingrédients pour l'accompagnement

200 g **Riz Basmati**

### Ingrédients pour le dressage

1 **Citron(s) vert(s)**  
1 c. à soupe **Graines de sésame**

## Cuisson du poisson

- 1 Égoutter le saumon et le piquer sur des brochettes.
- 2 Faire griller les brochettes sur toutes les faces dans une poêle avec de l'huile de tournesol.
- 3 Les enlever de la poêle et les réserver au chaud.
- 4 Verser la marinade dans la poêle et faire réduire de moitié.

### Étape 4

#### Dressage

- 1 Disposer le riz dans des assiettes puis dresser les brochettes dessus.
- 2 Napper le tout avec la sauce réduite et décorer avec une rondelle de citron vert.
- 3 Parsemer les brochettes de graines de sésame et servir.