

Poissons

Saumon mariné au mirin



40 min 30 min 10 min

0

549

TEMPS TOTAL

PRÉPARATION

CUISON

REPOS

CALORIES

Étape 1

Préparation de la marinade au mirin

- 1 Mettre le filet de saumon dans un saladier. L'essuyer à l'aide de papier absorbant.
- 2 Peler le gingembre à l'aide d'un couteau d'office et le hacher sur une planche à découper à l'aide d'un couteau de chef.
- 3 Dans un petit saladier, fouetter ensemble la sauce soja, le gingembre et le mirin.
- 4 Verser la préparation au mirin sur le saumon. Laisser mariner pendant 20 minutes.
- 5 Pendant que le saumon marine, s'occuper du riz.

Étape 2

Cuisson du riz blanc

- 1 A l'aide d'une passoire, rincer 2 à 3 fois le riz sous l'eau froide pour le débarrasser de son amidon.
- 2 Verser l'eau et le vinaigre de riz dans une casserole. Ajouter le riz et porter à ébullition. sur feu moyen-vif.
- 3 Une fois que l'eau bout, couvrir, baisser sur feu doux et laisser cuire pendant 15 minutes. Ne pas retirer le couvercle.

Ingrédients
pour 4 personnes

Ingrédients pour le saumon mariné

4 **Dos de saumon**
4 c. à soupe **Mirin**
1 c. à soupe **Sauce soja**
10 g **Racine de gingembre**
1 c. à café **Huile d'olive**

Ingrédients pour le riz

250 g **Riz Blanc**
450 ml **Eau**
1 c. à café **Vinaigre de riz**

Ingrédients pour le dressage

1 **Oignon(s) nouveau(x)**

- 4 Couper le feu sous la casserole. Laisser reposer pendant 10 minutes supplémentaires.
- 5 Retirer le couvercle et remuer le riz à l'aide d'une fourchette. Réserver.

Étape 3

Cuisson du saumon

- 1 Faire chauffer l'huile dans une poêle sur feu moyen-vif.
- 2 Egoutter les filets de saumon, les déposer dans la poêle chaude. Laisser cuire pendant 4 à 5 minutes.
- 3 Retourner les filets dans la poêle et ajouter la marinade. Laisser cuire pendant encore 4 à 5 minutes.
- 4 Arroser le saumon de marinade pendant sa cuisson.

Étape 4

Dressage

- 1 Mettre du riz dans une assiette.
- 2 Déposer le saumon sur le riz à l'aide d'une spatule. Napper le saumon de marinade.
- 3 Ciseler l'oignon en tranches fines et en parsemer le saumon.
- 4 Servir immédiatement.