

SAUMON LAQUE AUX LEGUMES SAUCE TERIYAKI



Pour 8 personnes

Ingrédients :

8 pavés de saumon

4 carottes

3/4 de chou chinois

300 g de pois gourmands

30 g de gingembre frais

3 c à s de graines de sésames grillé

Sauce teriyaki

Couper les carottes en julienne. Découper les pois gourmand en morceaux Rincer le chou puis l'émincer finement. Éplucher le gingembre et le râper dans un bol. Effeuille la coriandre et la ciseler.

Verser 2 cuillères à soupe d'huile d'olive dans une cocotte. Faire sauter les carottes pendant 1 minute en y ajoutant un peu de sel. Ajouter ensuite le chou et les pois gourmands. Laisser cuire le tout pendant 3 minutes à couvert. Puis poivrer les légumes. Ajouter le gingembre, la coriandre et les graines de sésame et mélanger.

Dans un grand plat, assaisonner les pavés de saumon avec du sel. Dans une poêle faire dorer les pavés de saumon 1 minute sur chaque face puis les retirer. Les disposer dans un plat allant au four. Enfournier pendant 4 à 6 minutes suivant l'épaisseur des pavés.

A la place des pavés de saumon, versez quatre cuillères à soupe de sauce teriyaki et 1 cuillère. à soupe de miel dans la poêle. Mélanger et porter à ébullition. Retirer le saumon du four puis, à l'aide d'un pinceau de cuisine le couvrir avec la préparation au miel.

Disposer les légumes dans un plat. Dresser le saumon dessus. Recouvrir avec le reste de la préparation au miel.

Véronique de Saint Louvent / 9 novembre 2017