

SAUMON AU MIEL ET GINGEMBRE



Saumon grillé au sirop d'érable et au gingembre

Préparation : 10 minutes (mélange de la marinade + préparation du poisson)

Cuisson: 15 min

INGRÉDIENTS: (POUR 4 PERSONNES)

- 4 filets de saumon (environ 150 g chacun)
- 4 c. à soupe de sirop d'érable
- 2 c. à soupe de sauce soja
- 1 c. à soupe d'huile d'olive
- 1 c. à soupe de jus de citron jaune ou vert
- 1 c. à soupe de gingembre frais râpé
- 1 gousse d'ail hachée finement
- Graines de sésame / sel et poivre

PRÉPARATION:

1/Préparer la marinade

Dans un bol, mélanger le sirop d'érable, la sauce soja, l'huile d'olive, le jus de citron, le gingembre râpé et l'ail.

Goûter et ajuster avec un peu de sel et de poivre.

2/Mariner le saumon

Déposer les filets de saumon dans un plat peu profond.

Verser la marinade par-dessus, couvrir, puis laisser reposer 15 à 30 minutes au réfrigérateur (plus longtemps donnera plus de saveur).

3/ Cuisson au four

Préchauffer à 200 °C. Placer le saumon sur une plaque recouverte de papier cuisson, napper avec un peu de marinade et cuire 12 à 15 minutes, selon l'épaisseur.

4/Finition

Arroser avec le jus restant et parsemer de graines de sésame



Conseils d'accompagnement

Servir avec du riz basmati, des pommes de terre vapeur, ou une salade croquante.

Un mélange de légumes rôtis (asperges, brocolis, carottes) se marie très bien également.

