



Filet de saumon glacé à la sauce soja–lime

Temps nécessaire : 20 Minutes / Difficulté : Leicht

Ingrédients

1 Filets de Saumon sauvage (250g) »

1 cs de sucre brun

50 ml de jus de citron vert

50 ml de mirin (vin de riz sucré)

100 ml de sauce soja

1 cs d'huile de sésame

0,5 citron(s) vert(s) bio

2 cs de graines de grenade

Poivre

1 cs de ciboulette en rouleaux

**petites feuilles d'herbes pour décorer (p.
ex. mélisse, basilic)**

Préparation

1. Décongeler les filets de saumon selon les instructions figurant sur l'emballage, puis les rincer à l'eau froide et les éponger. Faire fondre le sucre dans une petite casserole et le faire caraméliser jusqu'à ce qu'il soit doré. Déglacer avec le jus de citron vert. Ajouter le mirin et la sauce soja et faire réduire de moitié environ.
2. Saisir le saumon à feu vif des deux côtés dans l'huile de sésame chaude. Ajouter la sauce au citron vert, y tourner le saumon et le faire cuire à point pendant environ 3-4 minutes.
3. Laver le citron vert, le couper en fines tranches et le répartir sur 2 assiettes avec les graines de grenade. Poser le saumon dessus et poivrer. Parsemer de rondelles de ciboulette et de feuilles d'herbes.

Remarque importante : bien faire chauffer le produit avant de le consommer !