

POISSON



PAVES DE SAUMON AU MIEL ET SESAME

Préparation : 15 mn

Marinade : 1h

Cuisson : 8 mn

Difficulté : Facile

Coût : Raisonnable

Ingrédients (2 personnes) :

2 pavés de saumon
1 cuillère à café de jus de citron
3 cuillères à café d'huile d'olive
3 cuillères à café de miel liquide
1 noix de beurre
1 cuillère à café de graines de sésame

Recette:

MELANGEZ 1 cuillère à café de jus de citron, 1 cuillère à café d'huile d'olive et 3 cuillères à café de miel dans un plat creux.

FAITES MARINER le saumon pendant une heure avant la cuisson, en le retournant de temps à autres. Egoutter le poisson et saupoudrer le côté chair de graines de sésame.

DANS UNE SAUTEUSE, fondre le beurre et 2 cuillères à café d'huile d'olive. Y faire cuire le poisson, en commençant par le côté peau. Compter environ 3 à 4 minutes de cuisson sur chaque face, à feu moyen. En fin de cuisson, ajouter le reste de la marinade dans la sauteuse. Le miel va réduire et former une sorte de caramel. En arroser le poisson.

POUR SERVIR, retourner à nouveau le poisson pour le présenter côté chair, l'égoutter légèrement et le déposer sur les assiettes de service. Il doit être caramélisé et les graines de sésame grillées.

ACCOMPAGNEZ, au choix, de riz, de haricots verts, de pommes de terre ou d'épinards, par exemple. Pour finir... Veiller à ne pas cuire le poisson à feu trop vif : le caramel deviendrait trop brun et amer.

COMMENTAIRES :