



Torah-Box.com

j u d a ï s m e e n t r e f e m m e s

SAUMON TÉRYAKI ET LÉGUMES SAUTÉS

Pour 6 personnes Temps de préparation : 10 min Cuisson : 15 min Difficulté : facile

INGRÉDIENTS

6 pavés de saumon
2 gousses d'ail
1 petit tronçon de gingembre
Sauce soja
Miel
Huile d'olive
Huile de sésame grillé
Poivre
1 verre d'edamame ou de petits pois
6 mini courgettes
2 poignées de feuilles d'épinards lavées et vérifiées



RÉALISATION

Hachez l'ail et râpez le gingembre frais et mettez le tout dans un bol. Ajoutez-y 6 cuillères à soupe de sauce soja, 3 cuillères à soupe de miel, 2 cuillères à café d'huile de sésame et mélangez bien.

Mettez les pavés de saumon dans un plat et versez la marinade dessus. Réservez au frais pendant au moins 30 min. Pendant ce temps, préparez les légumes. Coupez les courgettes en rondelles.

Faites cuire les pavés de saumon dans une poêle bien chaude afin qu'ils soient saisis, mais restent rosés à l'intérieur.

Dans une autre poêle, mettez une cuillère à soupe d'huile d'olive et jetez-y les légumes verts lorsque l'huile est bien chaude. Faites-les revenir 5 min pour qu'ils restent croquants, ajoutez du poivre et un filet de sauce soja.

Servez un filet de saumon avec sa poêlée de légumes et arrosez de sauce.

Bon appétit !