



PAVE DE SAUMON LAQUE MIEL-SOJA

Un Délice Asiatique
Simple

Découvrez cette recette de saumon marinée dans une sauce asiatique miel-soja, servie sur un lit de riz avec avocat. Un plat équilibré aux saveurs douces et umami.

Préparation : 5 minutes
Cuisson : 10 minutes
Temps de marinade : 30 minutes
Pour 4 personnes

2 c. à soupe de miel
2 c. à soupe de sauce soja salé
1 c. à soupe de vinaigre de riz
1 c. à soupe de sauce nuoc mam
Gingembre frais râpé
2 pavés de saumon
1 avocat
Huile d'olive pour la cuisson

Préparation de la marinade

Dans un bol, mélangez tous les ingrédients de la sauce : miel, sauce soja, vinaigre de riz, sauce poisson et gingembre râpé. Versez la marinade sur les pavés de saumon.

Laissez mariner pendant minimum 30 minutes en arrosant régulièrement le saumon si la marinade ne le couvre pas entièrement. Pour un résultat optimal, placez le saumon et sa marinade au réfrigérateur toute une nuit. Les saveurs n'en seront que plus intenses et la chair du poisson encore plus tendre et parfumée !

Cuisson

Dans une poêle, faites chauffer un filet d'huile d'olive à feu moyen-vif. Déposez les pavés de saumon et faites-les dorer sur toutes les faces.

Versez la marinade dans la poêle. Laissez la sauce réduire jusqu'à ce qu'elle épaississe et caramélise légèrement tout en nappant le saumon régulièrement.

Dressage

Servez le saumon sur un lit de riz. Accompagnez d'un demi-avocat par personne. Nappez généreusement de sauce.

Conseils

Pour une touche finale, vous pouvez parsemer quelques graines de sésame grillées sur le dessus et ajouter des cébettes émincées. Ces petites touches apporteront du croquant et une fraîcheur supplémentaire au plat. Si vous optez pour la marinade d'une nuit, sortez le saumon du réfrigérateur 15-20 minutes avant la cuisson pour qu'il revienne à température ambiante. Cela permettra une cuisson plus uniforme.