



Dés de saumon caramélisés au sésame

Temps de préparation: 20 minutes

Niveau: moyenne

Ingrédients pour 2 personnes:

250g de filet de saumon bio

1 cuillère à café de sésame torréfié

2,5cl d'huile de cuisson

50g de sucre roux

75ml d'eau

5g de coriandre fraîche hachée

10g de gingembre frais râpé

½ gousse d'ail finement haché

2 cuillères à soupe de sauce poisson chinoise

1 cuillère à soupe de jus de citron vert

Le zeste d'un citron

1 cuillère à soupe de jus d'orange

Le zeste d'une orange

Sel, poivre



Préparation :

1. Décongelez les filets de saumon, rincez-les, ôtez les arêtes et la peau, et taillez-les en dés.
2. Dans une casserole, faites réduire 10 minutes à feu moyen le sucre, l'eau, la sauce poisson, le gingembre râpé, l'ail, les zestes d'une orange et d'un citron, de jus d'orange et de citron. Contrôlez la réduction pour obtenir un liquide sirupeux.
3. Chauffez un peu d'huile dans une grand poêle antiadhésive, poêlez les dés de poisson 1 minute à feu vif, rajoutez la sauce réduite et laissez cuire 2 minutes, en remuant constamment. Les dés de poisson ne doivent pas être trop cuits et la sauce doit devenir sirupeuse.
4. Dressez les dés de saumon dans un plat, parsemez de sésame, de coriandre et de sel et servez rapidement, accompagné de riz ou d'une poêlée de légumes.