



# Saumon à la japonaise

Dorian Nieto

Pour 4 personnes

Préparation : 10 minutes

Cuisson : 10 minutes

Temps de repos : 2 heures

## INGRÉDIENTS

4 pavés de saumon

10 cl de sauce soja

10 cl de mirin

2 cuil. à soupe de miel

2 cives

1 cuil. à café de graines de sésame

Huile de tournesol

Sel et poivre

## PRÉPARATION

1. Mélangez dans une petite casserole la sauce soja, le mirin et le miel et portez à ébullition, baissez le feu et laissez réduire 3 minutes. Retirez du feu et laissez refroidir.
2. Mettez les pavés de saumon dans un sac congélation et arrosez avec la moitié de la sauce. Mélangez bien et laissez mariner 2 heures.
3. Émincez finement les cives.
4. Faites chauffer votre plancha à feu assez vif.
5. Égouttez le saumon. Badigeonnez la plancha avec un peu d'huile. Déposez les pavés de saumon côté peau et laissez cuire jusqu'à ce que la peau soit bien croustillante.
6. Tournez les pavés et faites cuire jusqu'à ce que la chair commence à dorer.
7. Retournez de nouveau, badigeonnez avec un peu de sauce et remettez côté chair jusqu'à ce que les pavés soient bien dorés. Faites rapidement dorer les cives en même temps.
8. Servez les pavés de saumon accompagnés de la sauce restante et terminez en parsemant les graines de sésame.