KIKKOMAN

# Brochettes de saumon et poivrons à l'asiatique

durée totale **50 min.** **20 min.** temps de préparation **20 min.** temps de marinade **10 min.** temps de cuisson

Données nutritionnelles (par portion):
**5.056 kJ / 1.264 kcal**

Matières grasses: **63 g** Protéines: **88 g**
Glucides: **90 g**

## INGRÉDIENTS

**2 portions**

| | |
|---|---|
| **400 g** | de filet de saumon |
| **1** | citron vert - jus et zeste |
| **5 càs** | Teriyaki Marinade Kikkoman |
| **1** | poivron vert |
| **1 càc** | Huile de sésame grillé Kikkoman |
| **1 pincée** | de piment en flocons |
| **1 bouquet** | d'oignons nouveaux |
| **2 càs** | de graines de sésame grillées |

**Pour la salade de fenouils**

| | |
|---|---|
| **1** | bulbe de fenouil |
| **80 ml** | d'huile d'olive |
| **1** | pomme acidulée |
| **1 càs** | de jus de citron |
| **1 càc** | de miel |
| | Sel et poivre |

## PRÉPARATION

**Étape 1**

Couper le saumon en dés. Assaisonner avec du poivre, des flocons de piment et la marinade Teriyaki Kikkoman. Ajouter le jus et le zeste de citron vert. Ajouter l'huile de sésame et bien mélanger. Réserver.

**Étape 2**

Couper le poivron vert en cubes de la même taille que le poisson.

**Étape 3**

Couper le fenouil en fines lamelles. Couper la pomme en allumettes. Ajouter le miel, le jus de citron et l'huile d'olive. Mélangez soigneusement. Saler et poivrer à sa convenance.

**Étape 4**

Enfiler le poisson sur des brochettes métalliques en alternant avec des morceaux de poivron.

**Étape 5**

Badigeonner les brochettes avec le reste de la marinade et saupoudrer d'une cuillère à soupe de graines de sésame.

**Étape 6**

Faire cuire les brochettes de saumon au barbecue/ sous le gril sur une surface préchauffée à haute

température pendant environ 10 minutes. Retourner les brochettes de temps en temps pour une cuisson uniforme.

### Étape 7

Servir les brochettes de saumon parsemées de lamelles d'oignon, avec la salade de fenouil. Saupoudrer avec les graines de sésame restantes et le zeste de citron vert râpé.