KIKKOMAN

Filets de saumon à la sauce à l'orange et sauce crémeuse aux champignons de Paris

durée totale **80 min.** **60 min.** temps de préparation **20 min.** temps de marinade

Données nutritionnelles (par portion):
3.181 kJ / 760 kcal

Matières grasses: **61,1 g** Protéines: **37,2 g**
Glucides: **14,4 g**

INGRÉDIENTS

4 portions

Pour la marinade à la sauce soja à l'orange :

6 càs	Sauce soja fermentation naturelle Kikkoman
3 càs	de jus d'orange
6	tranches d'orange (2 pour la marinade et 4 pour la garniture)
1,5	d'huile d'olive
4	filets de saumon avec la peau
2	endives

Pour la sauce crémeuse aux champignons de Paris :

250 g	de champignons de Paris
1	oignon
3 càs	d'huile d'olive
20 g	de beurre
	Sel, poivre du moulin
300 g	de crème fraîche
1,5 càs	de moutarde
2 càs	Sauce soja fermentation naturelle Kikkoman
1,5 càc	café de sucre

PRÉPARATION

Étape 1

Bien mélanger les ingrédients de la marinade dans un saladier. Mettre les filets de saumon dans un sac congélation assez grand avec la marinade et 2 tranches d'orange. Exercer une pression pour retirer l'air du sac, refermer le sac et faire mariner 15-20 minutes. Nettoyer les endives, les laver et les couper en deux.

Étape 2

Pour la sauce crémeuse aux champignons de Paris, brosser les champignons, éplucher l'oignon et couper le tout en tranches de 2-3 mm d'épaisseur.

Étape 3

Faire chauffer 2 c. à soupe d'huile dans une poêle et faire revenir les champignons et les oignons. Ajouter le beurre, saler et poivrer légèrement. Ajouter la crème, la moutarde, la Sauce soja Kikkoman et le sucre et porter à ébullition.

Étape 4

Préchauffer le four à 220°C (200°C chaleur tournante). Retirer les filets de saumon de la marinade, les essuyer, les disposer sur du papier d'aluminium froissé et légèrement beurré, sur une plaque de cuisson, avec le côté peau sur le dessus et faire cuire environ 8 minutes au four préchauffé.

Étape 5

Sortir la plaque de cuisson du four, retourner les filets de saumon, répartir la crème aux champignons de Paris autour du saumon et ajouter les moitiés d'endives.

Étape 6

Saler et poivrer les moitiés d'endives et les arroser d'un filet d'huile d'olive. Disposer les 4 tranches d'orange restantes sur les filets de saumon, faire cuire encore environ 10 minutes et servir le tout.