

Saumon au four, sauce soja sucrée-sésame

durée totale **45 min.** 15 min. temps de préparation 30 min. temps de cuisson

Données nutritionnelles (par portion):
2.905 kJ / 694 kcal

Matières grasses: **23 g** Protéines: **40 g**
Glucides: **78 g**

INGRÉDIENTS

2 portions

400 g de saumon (2 steaks de saumon de 200 g chacun)
80 ml Sauce soja sucrée Kikkoman
1 càs Huile de sésame grillée Kikkoman
2 càs de miel
30 g de graines de sésame
200 g de riz gluant
400 ml d'eau
150 g de brocoli, coupé en bouquets et cuit à la vapeur ou blanchi
150 g de carottes, coupées en bâtonnets et cuites à la vapeur ou blanchies
Sel et poivre
3 feuilles de coriandre pour la décoration

PRÉPARATION

Étape 1

80 ml Sauce soja sucrée Kikkoman - **1 càs** Huile de sésame grillée Kikkoman - **2 càs** de miel
Préchauffer le four à 200°C (chaleur du haut et du bas). Dans un petit bol, mélanger la sauce Kikkoman avec l'huile de sésame Kikkoman et le miel.

Étape 2

400 g de saumon (2 steaks de saumon de 200 g chacun) - Poivre à volonté - **25 g** de graines de sésame
Placer les steaks de saumon dans un plat allant au four, les poivrer légèrement, puis les recouvrir uniformément de la marinade préparée. Saupoudrer le sésame sur le dessus de chaque filet.

Étape 3

Faire cuire le saumon dans le four préchauffé pendant 12 à 15 minutes pour une cuisson à point (cuit, mais pas sec). Le temps de cuisson varie en fonction de l'épaisseur des filets.

Étape 4

200 g de riz gluant - **400 ml** d'eau - **150 g** de brocoli, coupé en bouquets et cuit à la vapeur ou blanchi - **150 g** de carottes, coupées en bâtonnets, cuites à la vapeur ou blanchies
Cuire le riz selon les instructions figurant sur l'emballage. Cuire les brocolis et les carottes à la vapeur ou les blanchir, selon votre préférence.

Étape 5

5 g de graines de sésame - **3** feuilles de coriandre pour la décoration

Répartir le riz dans des assiettes et placer les darnes de saumon à côté. Verser un peu de jus de cuisson sur le saumon. Ajouter les légumes et terminer par les graines de sésame et la coriandre.