

Saumon laqué teriyaki et pommes écrasées

durée totale **40 min.** 10 min. temps de préparation 30 min. temps de cuisson

Données nutritionnelles (par portion):
5.543 kJ / 1.327 kcal

Matières grasses: **96,7 g** Protéines: **57,4 g**
Glucides: **54,7 g**

INGRÉDIENTS

2 portions

Pommes de terre :

6 petites pommes de terre (grenailles)

0,5 càc de sel

Saumon :

400 g de filets de saumon

0,5 càc de sel

1 pincée de poivre noir fraîchement moulu

100 g de graines de sésame blanc grillées

1 càs d'huile d'olive

100 ml Sauce barbecue Teriyaki au miel & au goût fumé Kikkoman

Pommes de terre croustillantes :

1 càc d'huile d'olive

1 gousse d'ail émincé

4 càc Huile de sésame grillé Kikkoman

4 càc Sauce soja fermentation naturelle Kikkoman

Pour servir :

1 càs Huile de sésame grillé Kikkoman

Salade :

100 g de mesclun

1 càs Sauce soja fermentation naturelle Kikkoman

1 càs d'huile d'olive

PRÉPARATION

Étape 1

6 petites pommes de terre (grenailles) - **0,5 càc** de sel

Assaisonner les filets de saumon avec le sel et le poivre, puis les presser dans les graines de sésame blanc grillées pour bien les enrober.

Étape 2

400 g de filets de saumon - **0,5 càc** de sel - **1 pincée** de poivre noir fraîchement moulu - **100 g** de graines de sésame blanc grillées

Assaisonner les filets de saumon avec le sel et le poivre, puis les presser dans les graines de sésame blanc grillées pour bien les enrober.

Étape 3

1 càs d'huile d'olive - **100 ml** Sauce barbecue Teriyaki au miel & au goût fumé Kikkoman

Faire chauffer l'huile d'olive dans une poêle à feu moyen et y cuire le saumon (étape 2). Retirer la poêle du feu et badigeonner le saumon de sauce barbecue Teriyaki au miel Kikkoman.

Étape 4

1 càc d'huile d'olive - **1** gousse d'ail émincée - **4 càc** Huile de sésame grillé Kikkoman **4 càc** Sauce soja fermentation naturelle Kikkoman

Dans une autre poêle, à feu moyen, faire revenir l'ail émincé et les pommes de terre écrasées (étape 1) dans l'huile d'olive jusqu'à ce qu'ils soient dorés et croustillants. Arroser d'huile de sésame Kikkoman et terminer avec la sauce soja Kikkoman.

Étape 5

1 càs Huile de sésame grillé Kikkoman

Dresser les pommes de terre croustillantes à côté du saumon laqué et arroser le saumon d'un filet d'huile de sésame Kikkoman avant de servir.

Étape 6

100 g de mesclun - **1 càs** Sauce soja fermentation naturelle Kikkoman - **1 càs** d'huile d'olive

Laver la salade et l'assaisonner avec la sauce soja Kikkoman et l'huile d'olive. Servir avec les pommes de terre croustillantes et le saumon.