



Saumon Teriyaki

Une recette de Luculent! Testé (et mangé) pour vous...

Dans la cuisine japonaise, un mets Teriyaki est une viande, un poisson ou des crustacés grillés puis laqués de sauce soja sucrée au mirin. En voici une recette à base de saumon.

Quantité: 4 personnes - Difficulté: Facile - Cuisson: 15 min - Durée: 20 min

Ingrédients

- 4 pavés de saumon de 180 g avec peau
- 1 cuillère à soupe d'huile de pépins de raisin

Sauce

- 1 cuillère à soupe de miel
- 2 cuillères à soupe de saké
- 3 cuillères à soupe de mirin
- 3 cuillères à soupe de sauce soja
- 2 cm de gingembre frais
- 1 pointe de purée de sambal oelek

Préparation

1. Préparer la sauce : mélanger dans un bol le saké, le mirin, la sauce soja et la purée de piment.
2. Éplucher le gingembre et le couper en petits morceaux.
3. Verser le miel dans une casserole. Chauffer à feu doux jusqu'à ce qu'il caramélise.
4. Ajouter le contenu du bol, mélanger puis rajouter les morceaux de gingembre. Laisser réduire à feu très doux pendant 5 minutes, jusqu'à ce que la sauce soit légèrement sirupeuse. Filtrer et réserver.
5. Gratter la peau des pavés de saumon avec un écailleur à poisson ou un petit couteau pour retirer toutes les écailles, sans l'abimer. Au final, elle doit être très douce.
6. Rincer et bien essuyer les pavés avec de l'essuie-tout.
7. Faire chauffer l'huile dans une poêle en tôle ou en acier inoxydable. Lorsqu'elle est bien chaude, y disposer les pavés côté peau.
8. Baisser le feu et laisser cuire 7 minutes à feu moyen.
9. Laquer le dessus des pavés avec la sauce à l'aide d'un pinceau.
10. Les retourner délicatement et laquer l'autre côté.

11. Laisser cuire 2 à 4 minutes en fonction de l'épaisseur et du degré de cuisson souhaité.
12. Servir aussitôt.

Remarques ou suggestions

- Servir avec du radis blanc chinois râpé et de la sauce japonaise à la carotte, par exemple.

Ingrédients originaux

- Saké
- Mirin
- Sauce soja
- Sambal oelek
- Gingembre frais