Saumon mi cuit au sésame et patate douce

En deux mots :

Un plat complet et rassasiant contenant des protéines animales, des oméga 3 et 9, des fibres et des vitamines. Un régal à consommer aussi bien chaud que tiède, voire froid. Pratique et rapide à réaliser (sans compter le temps de repos pour la marinade), il peut être emporté partout pour un repas plaisir en ballade ou au travail

Pour 1 personne

Temps de préparation : 2 minutes

Temps de cuisson : 5 minutes

Difficulté :

Ingrédients

- 120 g de saumon
- 1 cuillère à soupe de sauce soja
- 5 g de graines de sésame
- 200 g de patate douce, crue
- 1 cuillère à soupe d'huile d'olive vierge extra
- 0,5 cuillère à café de curry
- 0,25 pincée de sel
- 0,25 pincée de poivre noir

Instructions

Saumon mariné

Couper le pavé de saumon en cube, les mettre à mariner avec de la sauce soja puis les rouler dans des graines de sésame, réserver.

Mettre les dés de saumon dans un plat à four avec un papier cuisson.

Environ 5 minutes avant la fin de la cuisson des patates douces, mettre les cubes de saumon au four à 150°C et cuire pendant les 5 minutes restantes.

Parsemer de coriandre ou d'aneth ciselée à la sortie du four.

Patate douce au four

Peler et couper la patate douce en petit dés.

Mettre les dés de patate douce dans un saladier avec l'huile d'olive, le curry et le sel.

Mettre un papier cuisson dans une lèche frite ou un plat à gratin.

Mettre les dés de patate douce dans la lèche frite ou le plat à gratin et ajouter un peu d'eau au fond.

Faire cuire à four chaud environ 30mn en remuant de temps en temps.

Astuces :

Il est possible de remplacer le curry par toute autre épice de votre choix, cumin, curcuma, cumin...

Aller plus loin :

Vous n'êtes pas fan d'un des ingrédients de cette recette ? Changez-le pour un que vous appréciez plus ! Et si vous n'osez pas, optez pour la formule TOAST. Elle associe cuisine et coaching sous forme de conseils ponctuels, ensemble nous élaborerons la recette à votre goût pour encore plus de plaisir et de saveurs.