Tataki de saumon

En deux mots :

Une recette d'origine japonaise reposant sur une technique originaire de la province de Tosa, qui aurait été inventée par un samouraï du XIXème siècle. Un plat très goûteux, riche en protéines animales et en oméga 3 pour se faire plaisir simplement.

Pour 1 personne

Temps de préparation : 10 minutes

Temps de cuisson : 10 minutes

Difficulté :

Ingrédients

- 120 g de saumon
- 1 cuillère à soupe de miel
- 5 cl de jus de citron vert
- 1 cuillère à café d'huile de sésame
- 5 g de gingembre
- 1 cuillère à café de sauce soja
- 1 cuillère à soupe de graines de sésame

Les quantités sont données pour un repas en plat principal.
Dans le cas d'une entrée, diviser les quantités par deux.

Instructions

Peler et ciseler le gingembre, réserver.

Réaliser une marinade avec le miel, le jus de citron vert, l'huile de sésame, le gingembre ciselé et la sauce soja.

Saisir le pavé de saumon environ 2 minute par face maximum.

Mettre à mariner le pavé de saumon mi cuit dans la marinade pour 12 heures.

Égoutter le pavé de saumon en conservant la marinade.

Rouler le pavé de saumon dans les graines de sésame.

Faire réduire la marinade jusqu'à l'obtention d'un sirop épais mais encore liquide..

Couper en tranches le saumon et napper de la sauce réduite.

Accompagnement :

A accompagner avec du riz selon voter goût, basmati, thaï, demi complet, complet.

Astuces :

Prendre des pavés de saumon plutôt épais pour être sûr d'avoir l'effet "cru à l'intérieur" et cuit à l'extérieur.

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.