

SAUMON GRILLÉ AU SOJA & LÉGUMES



Temps de préparation : 10 minutes



Temps de cuisson : 15 minutes



Ingrédients : * 1 filet de saumon coupé en 2 ou 2 filets (pour 2 personnes)

* sauce soja

* huile de sésame

Exemple de mélange de légumes :

* 2 carottes coupées en fines lamelles

* 250-300 g d'épinard

* 1 gousse d'ail écrasée

* poivre

* huile d'olive



Préparation :

1. Dans une poêle, fais chauffer l'huile d'olive, ajoute les épinards et laisse-les réduire
2. Dans la poêle des épinards, ajoute l'ail, les carottes et du poivre puis laisse cuire à feu moyen
3. Dans une autre poêle, fais chauffer l'huile de sésame et fais revenir le saumon durant 5 minutes
4. Retourne le ou les filets et verse la sauce soja, laisse revenir 5 minutes de plus
5. Dispose les légumes dans les assiettes et le filet grillé

