



4 personnes



5 minutes



10 minutes

- 4 pavés de saumon sur peau
- 4 CS de sauce soja
- 100g de graines de sésame
- 1 noix de beurre
- 1 CS d'huile d'olive
- sel

Saumon à la sauce soja

1- Salez les pavés côté chair. Faites fondre le beurre dans une poêle avec l'huile. Placez les pavés côté peau, couvrez et laissez cuire pendant 5 min environ (les bords doivent légèrement blanchir).

2- Arrosez de la sauce soja et retournez aussitôt les pavés très délicatement. Poursuivez la cuisson pendant encore 2 min.

3- Retournez les pavés, saupoudrez de sésame et servez immédiatement. Accompagnez le saumon de la sauce déglacée avec un peu d'eau et de riz ou nouilles.