



4 personnes



5 minutes



20 minutes

Saumon croûte de sésame et miel

1- Préchauffez le four à 180 °C (th.6). Pendant ce temps, badigeonnez les pavés de miel.

2- Dans une poêle, faites colorer les graines de sésame quelques minutes sur feu vif. Répartissez-les uniformément le dessus des pavés de saumon.

3- Déposez sur la plaque du four (couverte de papier cuisson) et enfournez pour 15min. Servez-les accompagnés d'asperges poêlées ou de riz et brocolis vapeur par exemple.

- 4 pavés de saumon frais de 200g
- 125ml de graines de sésame
- 2 CS de miel