



Saumon au miel sur lit de chou pointu

5

Temps total: 0:20**Préparation:** 0:10**Cuisson:** 0:10**Portion(s):** 1**Difficulté:** Facile

Ingrédients

Gingembre

1 pièce(s)(env. 1 cm)

0

Ail

1 gousse(s)

0

Graines de sésame

1 cc

1

Sauce soja

2 CS

0

Jus de citron vert/lime

1 CS

0

Miel

1 cc

1

Saumon, cru

125 g

Piments

1/2 pièce(s)

0

0

Oignons de printemps

1 pièce(s)

0

Chou pointu

200 g

0

Huile de colza

2 cc

3

Sel iodé

1 pincée(s)

0

Poivre

1 pincée(s)

0

Instructions

- 1** Râper finement le gingembre. Écraser la gousse d'ail. Pour la marinade, mélanger le gingembre, l'ail, les graines de sésame, 1 CS de sauce soja, le jus de citron vert et le miel. Badigeonner le saumon de marinade, réserver le reste.
- 2** Couper le piment et l'oignon de printemps en petits morceaux. Couper le chou en tranches fines. Bien faire chauffer l'huile dans une poêle. Faire cuire le saumon env. 4 minutes des deux côtés et retirer du feu.
- 3** Faire revenir pendant env. 5 minutes le piment, l'oignon de printemps et le chou dans le jus de cuisson. Ajouter le reste de marinade et 1 CS de sauce soja. Saler et poivrer. Savourer le mélange de chou avec le saumon au miel.