

Saumon Asiatique  
RECETTE

## Saumon Asiatique



<?xml version="1.0"?>

TEMPS

20 Min

INGRÉDIENTS

9 Produits

FAIRE

4 x

Un plat de riz équilibré avec une sauce simple à base de jus de citron frais et de sauce soja. L'association du poisson, du riz et des légumes en fait un vrai régal !

PARTAGER

- [Pinterest \(opens in new window\)](#)
- [Facebook \(opens in new window\)](#)
- [Twitter \(opens in new window\)](#)
- [Download \(opens in new window\)](#)
- [Print \(opens in same window\)](#)

## INGRÉDIENTS

- 250 g de riz Basmati Ben's Original™
- 500 g d'épinards en branches (surgelés ou frais)
- 500 g de filets de saumon
- 2 avocats
- 10 à 15 c. à s. de sauce soja

- Jus d'1/2 citron
- 1 c. à s. de miel
- 2 c. à s. de sésame
- Huile d'olive de première qualité

## PRODUITS UTILISÉS



BEN'S ORIGINAL™ riz Basmati en vrac 1Kg

[Plus De Détails](#)

## PRÉPARATION

1. 1

Placez les filets de saumon dans un récipient hermétique. Pressez le citron. Mélangez le jus de citron avec le miel et la sauce soja ainsi que 3 à 4 cuillères à soupe d'huile d'olive. Faites mariner le saumon dans ce mélange.

2. 2

Attention : ne pas saler – la sauce soja est déjà salée. Cuire le riz Basmati Ben's Original™ pendant env. 10 minutes. Salez modérément.

3. 3

Faites étuver les épinards dans très peu d'eau jusqu'à ce qu'ils soient tendre. salez et poivrez.

4. 4

Dans l'intervalle, faites dorer les filets de saumon et leur marinade dans une poêle à feu moyen. Tournez-les à mi-cuisson.

5. 5

Pelez les avocats, enlevez le noyau et coupez les en larges tranches.

6. 6

A la fin de la cuisson, poivrez légèrement le saumon.

7. 7

Disposez le riz, les épinards, le saumon et l'avocat sur un plat. Versez la sauce restée dans la poêle et garnir de grains de sésame.

8. !

Astuce: Le plat est encore meilleur quand les filets peuvent mariner pendant 2 à 3 heures dans le mélange à base de sauce soja.

## CATÉGORIES:

[Légumes](#), [Viande](#), [Poêle de riz](#), [Bol de riz](#), [15 - 30 MIN](#), [Haute teneur en protéines](#), [Basmati](#), [Pour tous les jours](#), [Cuisiner avec des enfants](#), [Facile à préparer](#), [Idéal pour les plats à emporter](#)

## PLUS DE RECETTES COMME CELLE-CI



## **Filets de truite grillés sur riz aux herbes**

Temps

40 Min

Ingrédients

9 produits

[Plus De Détails](#)



## **Teriyaki de saumon avec légumes et riz basmati**

Temps

40 Min

Ingrédients

13 produits

[Plus De Détails](#)



## **Bol Bibimbap végétarien**

Temps

25 Min

Ingrédients

12 produits

[Plus De Détails](#)

---

**Source URL:** <https://ch.bensoriginal.com/recettes/saumon-asiatique>