Saumon Asiatique
RECETTE

Saumon Asiatique



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 !

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

PRÉPARATION

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. Attention : ne pas saler – la sauce soja est déjà salée. Cuire le riz Basmati Ben's Original™ pendant env. 10 minutes. Salez modérément.
3. Faites étuver les épinards dans très peu d’eau jusqu’à ce qu’ils soient tendre. salez et poivrez.
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. Pelez les avocats, enlevez le noyau et coupez les en larges tranches.
6. A la fin de la cuisson, poivrez légèrement le saumon.
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



Teriyaki de saumon avec légumes et riz basmati

Temps

40 Min

Ingrédients

13 produits



Bol Bibimbap végétarien

Temps

25 Min

Ingrédients

12 produits

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