Saumon laqué au miel, vermicelles de riz au Bok-Cho et sésame

Recette pour 4 personnes

Description

Dans une assiette, un tapis de vermicelles au centre de l'assiette, dessus vous allez trouver la garniture de légumes croquant, et le morceau de saumon laqué au miel.

Ingrédients

La vinaigrette

- 2 Unité(s) Oignon
- 0.50 Unité(s) Piment rouge
- 0.50 Gousse(s) Ail haché
- 4 Branche(s) Coriandre fraîche
- 65 Ml Sauce soya
- 20 Ml Huile végétale
- 2 Unité(s) Lime

- Sel et poivre

Le saumon

- 4 Pavé(s) Pavé de saumon
- 70 Gr Miel
- 15 Ml Huile végétale

- Sel et poivre

Le vermicelle de riz

- 225 Gr Vermicelles de riz
- 3 Litre(s) Eau
- 30 Gr Gros sel

- Sel et poivre

Garnitures

- 4 Unité(s) Bok choy
- 10 Gr Graines de sésame
- 0.50 Gousse(s) Ail haché
- 10 Gr Gingembre frais
- 20 Ml Huile de sésame grillé
- 70 Gr Pousse de soja

- Sel et poivre

Préparation

- Temps de préparation **30 mins**

Mise en place

Lavez les échalote verte et les émincer finement.Pelez les gousses d'ail ainsi que le gingembre, hachez l'ensemble.Ouvrir le piment et retirez les graine, puis le hacher.Effeuillez la coriandre et la hachez grossièrementEffeuillez les choux Bok-choLavez, zestez et pressez les limes.

La vinaigrette

Mélangez les oignons, le piment et la moitié de l'ail haché avec la sauce soya, le jus de lime et l'huile végétale.

Le vermicelle de riz

Dans une casserole d'eau bouillante salée,(10gr gros sel/litre)Plongez le vermicelle de riz, durant 3 minutes, les égoutter puis les mélanger avec la vinaigrette.

Le saumon

Assaisonnez les morceaux de saumon de sel, faites chauffer une poêle à feu moyen, ajoutez un filet d'huile végétale.Saisir le saumon des deux côtés, le placer sur une plaque et continuer sa cuisson au four durant 5 minutesPendant se temps, dégraissez la poêle, ajoutez-y du miel portez le à ébullition, Prendre les morceaux de saumon dans le four, les placer dans la poêle avec le miel et les arroser abondamment.

Garnitures

Dans un wok chaud avec de l'huile de sésame, faites revenir légèrement les feuilles de Bok-cho.Ajoutez au dernier moment, le reste de l'ail haché, le gingembre, les graines de sésame et les germes de soya.

Bon appétit!