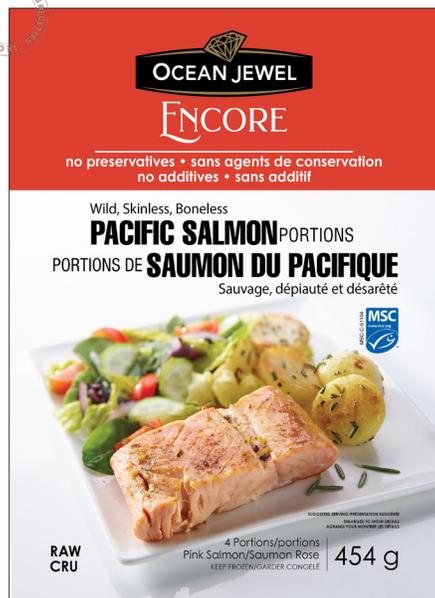


SAUMON GLACÉ AU MIEL ET À LA SAUCE HOISIN

Préparation
10
Minutes

Cuisson
30
Minutes

Portions
4



1 EMBALLAGE DE PORTION DE SAUMON DU PACIFIQUE

Badigeonnez une succulente pièce de saumon du Pacifique d'une sauce hoisin maison sucrée salée et au miel et déposez-la sur un lit de riz accompagné de légumes vifs et frais, avec un soupçon d'huile de sésame et de jus de lime.



RECETTE

INGRÉDIENTS

Saumon glacé au miel et à la sauce hoisin :

- 4 portions de saumon du Pacifique Ocean Jewel Encore^{MC}, décongelées
- ½ tasse de sauce soya faible en sodium
- ½ tasse d'eau
- ¼ tasse de sauce hoisin
- 2 à 3 gousses d'ail
- 1 morceau de 1 po de gingembre frais
- 2 c. à soupe de miel
- 2 citrons
- 1 c. à soupe d'huile de sésame
- Graines de sésame en garniture

PRÉPARATION

1. Préchauffer le four à 350 °F.
2. Préparer le glaçage hoisin en passant au robot culinaire ou au mélangeur la sauce soya, l'eau, la sauce hoisin, l'ail, le gingembre, le miel et le jus de citron. Verser dans une grande poêle à feu moyen-vif. Laisser mijoter jusqu'à consistance sirupeuse pour que le mélange adhère au poisson au moment de le badigeonner. Retirer du feu.
3. Verser l'huile de sésame dans un plat à cuisson antiadhésif et y mettre le saumon. Badigeonner le saumon d'une fine couche du mélange en réservant le reste pour plus tard. Cuire pendant 15 minutes. Retirer du four et badigeonner de nouveau. Cuire 15 minutes supplémentaires. Lorsque le saumon est cuit (il est ferme et se défait facilement en flocon à la fourchette), le retirer du four et le badigeonner de nouveau avant de le servir. Garnir de graines de sésame et d'oignons verts tranchés finement.

Conseil : Servir cette recette avec du riz de chou-fleur ou comme protéine pour les bols vitaminés et les salades.

