

LA RECETTE INÉDITE DU CHEF GILLES BELLOT

www.lescomediensparis.fr

Pavé de saumon norvégien demi-fumé aux légumes pack choy, pousse de soja, mangue fraîche, sauce au miel, soja, saké

Ingrédients pour 4 personnes :

- 4 pavés de saumon* dans le cœur demi fumé
(Où l'acheter ? chez les traiteurs spécialisés dans le poisson fumé)
- 1 kg de pack choy (épinards thaï)
- 200 gr de pousses de soja
- 1 mangue fraîche

Ingrédients sauce :

- 6 cuillères à soupe de sauce soja
- 6 cuillères à soupe de saké
- 2 cuillères à soupe de vinaigre de riz
- 1 cuillère à soupe de miel

Mélanger la sauce soja (kikoman), le saké, le vinaigre et le miel dans un bol.

Placer les pavés de saumon dans un plat, verser dessus la marinade, laisser mariner pendant 30 mn, égoutter et disposer les pavés de saumon dans une poêle anti adhésive.

Les cuire 10 mn côté peau, les retourner côté chair et laisser 5 mn hors du feu. Faire réduire la marinade dans une casserole jusqu'à obtenir une texture sirupeuse, poser les pavés de saumon sur assiette garnie de pack choy, pousses de soja et escalope de mangue.

*LE SAUMON

C'est un poisson gras, riche en vitamines A, B12 et D

Il contient des acides gras indispensables à la croissance des enfants, protecteur du système cardio-vasculaire,

100 grs = environ 200 Kcal

Le saumon est un poisson migrateur qui passe une partie de sa vie en mer et qui va pondre en eau douce. Le saumon de l'Atlantique (Norvège, Ecosse, Irlande) est surtout issu de l'élevage. Le saumon écossais bénéficie du label rouge