

SAUMON MARINÉ À LA JAPONAISE

 1 H + 15 MIN  374 kcal



INGRÉDIENTS

FILET DE SAUMON (G)

KETCHUP (CÀS)

SAUCE SOJA SALÉE (CÀS)

HUILE DE SÉSAME (CÀS)

HUILE D'ARACHIDE (CÀS)

PURÉE DE PIMENTS (CÂT)

WASABI EN POUDRE (CÂT)

SUCRE DE CANNE COMPLET (CÀS)

CITRON VERT (PC)

2p	3p	4p	5p	6p
250	375	500	625	750
2	3	4	5	6
1	1 + 1/2	2	2 + 1/2	3
1/2	3/4	1	1 + 1/2	1 + 1/2
1	1 + 1/2	2	2 + 1/2	3
1/2	3/4	1	1 + 1/4	1 + 1/2
1/2	3/4	1	1 + 1/4	1 + 1/2
1/4	1/2	1/2	1	1



PRÉPARATION

1. Préparer la marinade : dans un grand bol, mélanger le ketchup, la purée de piments, la sauce soja, l'huile de sésame, l'huile d'arachide, le sucre de canne complet et le jus de citron vert;
2. Mélanger le tout vigoureusement à l'aide d'un fouet;
3. Ajouter avec parcimonie le wasabi en poudre;
4. Trancher le saumon en filets individuels et retirer les arêtes à la pince si nécessaire;
5. Placer les morceaux de saumon dans un plat et couvrir de marinade, bien enrober le poisson;
6. Laisser reposer au réfrigérateur pendant au moins 1h;
7. Déguster accompagné d'une portion de féculent (riz, nouilles...) et de légumes (wok de légumes, assortiments de légumes vapeurs...).
8. Le reste de la marinade pourra servir de sauce au moment du service. Cette marinade sera également parfaite pour une cuisson au barbecue (sur une plaque, la chair de poisson étant sensible et fragile).

VALEURS NUTRITIONNELLES :

ÉNERGIE / PORTION :	374 kcal
MATIÈRES GRASSES TOTALES :	29.3 g
dont acides gras saturés :	4.2 g
GLUCIDES TOTAUX :	4.9 g
dont sucres :	4.4 g
PROTÉINES :	22.6 g