

# Saumon croustillant, riz à la mangue et vinaigrette sésame (Cyril Lignac)



Pour 4 personnes :

4 pavés de saumon de 120g

100g de graines de sésame

100g de riz soufflé mixés grossièrement

2 blancs d'œufs

50g de maïzena

Huile d'olive

Sel et poivre

\*\*\*\*\*

- Ôter la peau du saumon et le couper en cubes de 3 cm environ.
- Dans une 1ère assiette, verser la maïzena. Dans une 2ème assiette, mettre les blancs d'œufs, légèrement battus et assaisonnés de sel et poivre. Dans une 3ème assiette, déposer le mélange « graines sésame et riz soufflé ».
- Déposer les cubes de saumon dans la maïzena, puis dans le blanc d'œuf battu et enfin, dans le mélange sésame/riz soufflé.
- Verser un peu d'huile d'olive dans une poêle et y déposer les cubes de saumon. Laisser cuire, jusqu'à obtenir une coloration blonde (ici, c'est « légèrement » trop brun à certains endroits...). Le saumon doit être, idéalement, encore très rosé à cœur.
- Servir avec le riz à la mangue et la vinaigrette au sésame.

BZH  
sandra