



Pavé de saumon à l'orange

✓ Ingrédients :

- 1 c à s de miel
- le jus de 3 belles oranges
- graines de sésames
- 2 pavé de saumon
- ½ c. à café de gingembre en poudre
- 2 c. à soupe de sauce de soja
- 2 c. à soupe de crème fraîche



✓ Préparation :

Préparer la marinade : miel + jus d'orange + gingembre + soja.

Mettre les pavés de saumon à mariner, de façon à ce que toute la chair soit recouverte.

Après 2 à 3 heures, sortir les pavés de saumon.

Préchauffer le four à 180°C.

Dans une assiette disposer les graines de sésames et poser les pavés de saumon dessus, de façon à ce qu'ils soient recouverts de graines.

Dans un plat allant au four, disposer les pavés de saumon. Ajouter la moitié de la marinade. Saler et faire cuire 15 minutes à 180°C.

Pendant ce temps, faire chauffer le reste de la marinade dans une casserole à feu vif. Lorsque le jus devient plus épais (10 à 15 minutes), ajouter la crème fraîche et bien mélanger et saler légèrement

Servir le saumon, accompagné de riz ou de semoule. Ajouter une à deux cuillères à soupe de sauce à la crème (mettre le reste de la sauce en saucière).