

Filets de saumon teriyaki

Coup de pouce, Hors série, Cuisine express 2006



Portion(s) : 4
Préparation : 10 min
Macération: 10 min
Cuisson : 8 min
Mode de préparation : Four

Photo : www.istockphotos.com

Ingrédients

- 1/4 t (60 ml) de miel liquide
- 1/4 t (60 ml) de sauce soja
- 1 c. à thé (5 ml) de gingembre frais, haché finement
- 4 filets de saumon avec la peau (environ 1 1/2 lb/750 g en tout)
- 1/4 c. à thé (1 ml) de sel
- 1/4 c. à thé (1 ml) de poivre noir du moulin
- 2 oignons verts coupés en tranches fines

Préparation

1. Dans un plat peu profond, mélanger le miel, la sauce soja et le gingembre. Ajouter les filets de saumon et les retourner pour bien les enrober. Laisser mariner pendant 10 minutes.
2. Mettre les filets de saumon sur une plaque de cuisson tapissée de papier d'aluminium et les parsemer du sel et du poivre. Badigeonner le saumon de la marinade au miel.
3. Cuire sous le gril préchauffé du four, à environ 8 po (20 cm) de la source de chaleur, pendant environ 8 minutes ou jusqu'à ce que la chair du saumon se défasse facilement à la fourchette. Au moment de servir, parsemer le saumon des oignons verts.