



Saumon aux graines de sésame sur planche de bois

Préparation: 15 minutes • Trempage de la planche: 30 minutes • Cuisson: 15 minutes • Quantité: 12 portions

Ingrédients:

1 planche de bois
conçue pour la cuisson
(cèdre ou érable)
.....

60 ml (¼ de tasse)
de graines de sésame
blanches
.....

60 ml (¼ de tasse)
de graines de sésame
noires
.....

45 ml (3 c. à soupe)
de miel
.....

15 ml (1 c. à soupe)
de ciboulette fraîche
hachée
.....

5 ml (1 c. à thé)
de harissa
.....

Sel au goût
.....

1 filet de saumon
de 605 g (1 ⅓ lb),
la peau enlevée
.....

Préparation:

Faire tremper la planche de bois dans l'eau 30 minutes pour une cuisson au four ou 1 heure pour une cuisson sur le barbecue, en la maintenant immergée à l'aide d'un poids.

Dans un bol, mélanger les graines de sésame avec le miel, la ciboulette, le harissa et le sel. Réserver.

Au moment de la cuisson, préchauffer le four à 190°C (375°F) ou le barbecue à puissance élevée. Retirer la planche de l'eau et l'éponger. Placer la planche au centre du four ou sur la grille du barbecue et chauffer de 3 à 4 minutes.

Badigeonner la planche d'huile. Déposer le filet de saumon sur la planche puis le couper en douze carrés égaux. Espacer les carrés. Répartir le mélange aux graines de sésame sur les carrés de saumon.

Pour une cuisson au four, déposer la planche sur une plaque de cuisson. Cuire au four de 15 à 20 minutes ou sur le barbecue à puissance moyenne, couvercle fermé. En cours de cuisson, vérifier que la planche ne prend pas feu et la vaporiser d'eau si nécessaire.