

INGRÉDIENTS

1x	2x	3x
----	----	----

- 2 pavés de saumon sans peau, sans arrêtes
- 60 mL de sauce soja
- 60 mL de sauce mirin
- 30 g de vergeoise blonde (ou de sucre semoule, ça ira aussi!)
- huile de sésame grillé
- graines de sésame grillé

INSTRUCTIONS

1. Commencer par préparer la sauce teriyaki, cette sauce japonaise assez sucrée.

Voici donc la sauce mirin qui à la base de la sauce teriyaki. Mais on peut aussi acheter une sauce teriyaki toute prête, la seule différence est que cela coûte beaucoup moins cher de la préparer soi-même!

2. Mettre le soja, le mirin et la vergeoise blonde dans une casserole.
3. Porter à ébullition et laisser bouillir trois à quatre minutes.
4. Enlever la casserole du feu.

Mettre le saumon cru directement dans la sauce chaude. Cela va précuire le saumon. Laisser mariner au moins deux heures.

5. Dans une poêle très chaude, mettre un peu d'huile de sésame. Ajouter le saumon coupé en morceaux ou non.
6. Le saumon va caraméliser très rapidement. C'est ce que l'on souhaite! Il a précuit dans la sauce, puis le sucre de la sauce l'a aussi cuit un peu, il ne reste donc plus qu'à griller les deux faces du saumon.
7. Parsemer de graines de sésame grillé et servir aussitôt avec du riz.