

Dos de saumon laqué au miel de soja



Ingrédients pour 6 personnes

Pavés de saumon de 150 g : 6 pièces

Miel : 1 cuillère à soupe

Sauce soja : 2 cuillères à soupe

Vinaigre balsamique : 2 cuillères à soupe

Riz rond : 200 g

Eau : 60 cl

Champignons de Paris : 100 g

Pleurotes : 100 g

Lentins : 100 g

Echalote : 1 pièce

Persil plat : 1/4 botte

Parmesan : 30 g

Beurre : 30 g

Vin blanc : 10 cl

Bouillon volaille : 1 cube

Oignon : 1/2 pièce

Piment d'Espelette : quelques pincées

Fleur de sel : quelques pincées

Huile d'olive : 5 cl

Recette

Eplucher l'oignon et le ciseler. Dans une cocotte, faire suer l'oignon avec un filet d'huile d'olive. Ajouter le riz et le "nacrer". Ajouter le vin blanc et faire réduire. Ajouter le cube de bouillon de volaille et mélanger. Ajouter au fur et à mesure l'eau jusqu'à cuisson du riz (environ 12 à 15 minutes).

Assaisonner de fleur de sel et de piment d'Espelette la chair des saumons. Dans une poêle anti-adhérente, verser deux cuillères à soupe d'huile d'olive, saisir les saumons côté peau et laisser monter progressivement la chaleur à mi-cuisson, puis retourner les pavés de saumon, arroser de soja, de vinaigre et de miel. A l'aide de pinceau, laquer la peau des saumons.

Dans une poêle, faire sauter les champignons et l'échalote avec un filet d'huile d'olive. Ajouter le persil haché et assaisonner. Ajouter les champignons dans le riz et éteindre le feu. Incorporer le beurre pour lier et finir avec le parmesan râpé. Rectifier l'assaisonnement et servir avec le saumon.