

Saumon mariné et petits légumes

www.jemangedoncjevis.be



Pour 4 personnes, 20 minutes + 2h pour la marinade.

La marinade

- 4 filets de saumon frais
- 5 càs de sauce soja foncée
- 2 càs à soupe d'huile d'olive ou sésame
- 1 càs rase de sucre de canne
- sel, poivre, épices

Couper le saumon cru en cubes de 3x3 cm environ. Dans un récipient, arroser le saumon avec la marinade, bien mélanger et couvrir. Réserver au frigo en allant remuer de temps en temps.

La recette

- 300g de riz thaï
- 1 courgette
- 2 grosses carottes
- 1 peu d'huile d'olive
- 1 gobelet d'eau
- Quelques feuilles de coriandre

Mettre de l'eau à chauffer pour le riz.

Couper les légumes en tronçons et mixer **2sec/vit5**, mélanger puis **1sec/vit5**.

Quand l'eau bout, cuire le riz 10 minutes et mettre de l'huile d'olive dans un wok et faire chauffer à feu vif. Quand l'huile est chaude, faire sauter et rissoler les légumes quelques minutes. Réserver.

Ajouter les cubes de poisson dans le wok déjà chaud et laisser cuire 1min de chaque côté puis ajouter le liquide de la marinade, les légumes et 1 gobelet d'eau. Laisser cuire encore 1 min.

Rectifier l'assaisonnement, ajouter la coriandre et servir avec le riz.

Avec ou sans Thermomix c'est rapide, sain et délicieux.

- Bon Appétit

C'est une recette que l'on peut évidemment réaliser sans le Thermomix ici il ne sert qu'à émincer les légumes.

Merci de partager le blog www.jemangedoncjevis.be si vous aimez et merci pour vos commentaires après dégustation!