

Brochette de saumon au sésame, salade exotique à la coriandre fraîche

Recette pour 24 tapas



Description

Brochettes de saumon de l'Atlantique laquées au miel-soya et graines de sésame, salade de mangue et chou chinois à la coriandre fraîche.

L'astuce du chef

Vous n'avez pas besoin d'une mangue très mûre pour cette recette, les mangues un peu vertes ajoutent une acidité qui est la bienvenue dans une salade.

Ingrédients

Pour les brochettes de saumon au sésame

- 4 Unité(s) Pavé de saumon
- 30 Ml Graines de sésame
- 30 Ml Graines de sésame noir

- Huile d'olive
- Huile végétale
- Sel et poivre

Pour la laque

- 30 Ml Miel
- 30 Ml Huile de sésame grillé
- 60 Ml Sauce soya

- Huile d'olive
- Huile végétale
- Sel et poivre

Pour la salade exotique à la coriandre fraîche

- 1 Unité(s) Mangue fraîche
- 0.50 Unité(s) Chou chinois
- 1 Petit(e)s Oignon rouge
- 10 Branche(s) Coriandre fraîche
- 1 Unité(s) Lime

- Huile d'olive
- Huile végétale
- Sel et poivre

Préparation

- Temps de préparation **30 mins**

- Préchauffez votre **four** à **400 F°**

Mise en place

Retirez la peau et coupez chaque pavé de saumon en 4 ou 6 cubes pour les tapas. Faites griller les graines de sésame au four pendant 4 minutes. Coupez la mangue en dés. Ciselez l'oignon rouge et le chou. Effeuillez la coriandre.

Préparation des brochettes

Enfilez vos cubes de saumon sur un pic brochette de bambou. Saisissez rapidement les brochettes dans une poêle avec un filet d'huile végétale. Dans un petit bol, mélangez l'huile de sésame, le miel et la sauce soya puis badigeonnez vos brochettes avec le mélange. Finissez la cuisson des brochettes au four pendant 4 minutes. Badigeonnez à nouveau les brochettes de laque et saupoudrez les graines de sésame.

Préparation de la salade exotique

Mélangez le chou, l'oignon rouge, la mangue, les feuilles de coriandre, le jus de lime et un filet d'huile d'olive. Assaisonnez de sel et de poivre.

Dressage de votre assiette

Déposez un peu de salade exotique à la coriandre fraîche dans votre assiette et déposez la brochette de saumon sur le dessus.

Bon appétit!