



Saumon courgette et poivron à la plancha



4 pers



20 mn

Les ingrédients

- 4 morceaux de saumon
- 1 courgette
- 1 poivron rouge
- Pour la sauce :
- 2 c. à s. de jus de citron
- 2 c. à s. d'huile de Sésame
- 2 c. à s. de vinaigre de riz
- 5 c. à s. de sauce soja
- 1 échalote émincée
- 1 c. à s. de graines de sésame
- 1 c. à café de coriandre ciselée

La recette

Etape 1

Dans un saladier, mélanger tous les ingrédients de la sauce et réserver au frais.

Etape 2

Éplucher et couper la courgette en petits morceaux. Faire de même pour le poivron. Réserver au frais.

Etape 3

Préchauffer la plancha et déposer les morceaux de saumon d'un côté, et es morceaux de courgette et de poivron de l'autre côté.

Etape 4

Faire cuire le saumon 5 minutes de chaque côté en arrosant de sauce chaque face. Arroser également les morceaux de courgette et de poivron. Mélanger, puis laisser cuire 10 minutes.

