

Saumon laqué au soja

6 pers | 20 mn | 2 h

Les **ingrédients**

- 750 g de filet de saumon
- 30 cl de jus d'orange
- ¼ de c. à c. de piment en poudre
- 1 c. à c. de piment en poudre
- 15 cl de sauce soja
- 1 c. à c. de gingembre
- 3 carottes
- 2 c. à s. de graines de sésame
- 450 g de nouilles chinoises

La **recette**

Etape 1

Dans une casserole, ajouter le jus d'orange, le piment, le gingembre, la sauce soja et le sucre. Faire chauffer en mélangeant jusqu'à ce que le sucre fondre. Retirer du feu et laisser tiédir.

Etape 2

Déposer le filet de saumon sur une plaque de cuisson. À l'aide d'un pinceau, huiler généreusement le saumon. Verser la préparation orange-soja sur le filet, couvrir et laisser mariner 2 heures au réfrigérateur.

Etape 3

Préchauffer le four à 210° C. Peler les carottes et les émincer en fines lanières. Les faire cuire 10 minutes à la vapeur.

Etape 4

Faire cuire les nouilles selon les indications sur le paquet.

Etape 5

Parsemer le saumon de graines de sésame, puis enfourner pendant 15 minutes. Arroser régulièrement le saumon avec sa marinade.

Etape 6

Peler les carottes et les émincer en fines lanières. Les faire cuire 10 minutes à la vapeur.

Etape 7

Dans une assiette, déposer du saumon, des nouilles et des carottes. Déguster.