

Saumon mariné aux baies de Timur

Ingrédients pour 2 personnes :

2 pavés de saumon frais

6 cl de sauce soja

2 cuil à soupe d'huile d'olive

6 baies de poivre Timut

Difficulté : Facile

Préparation : 10 min

Marinade : 3 à 4 h

Cuisson : 15 min

Préparation :

Déposez les pavés de saumon dans un plat allant au four

Versez la sauce soja, l'huile d'olive sur le poisson

Concassez les baies de timur et ajoutez les à la marinade sous le poisson.

Couvrez et laissez mariner 3 à 4 h (une nuit entière serait encore mieux).

Retournez les régulièrement

Faites chauffer une poêle avec un filet d'huile d'olive et faites y cuire

les pavés de saumon en commençant par cuire côté peau pendant

5 min puis ensuite côté chair pour 5 min de plus

Accompagnez de riz ou d'une bonne purée maison

Vous reste plus qu'à passer à table

Bon appétit à toutes & tous !!