



Dos de cabillaud laqué
aux graines de sésame

PRÉPARATION 2 MINUTES / CUISSON 10 MINUTES / CONSERVATION 1 JOUR

MES ETAPES

MES INGREDIENTS

POUR 2 PERSONNES

- 2 dos de cabillaud
- 2 cuillères à soupe de sauce soja non sucré
- 1 cuillère à café de miel
- 1 petite cuillère à café de gingembre
- graines de sésame

Pour l'accompagnement :

- 400 g de champignons de Paris
- 1 gousse d'ail
- 10 sprays d'huile d'olive
- sel, poivre
- persil (facultatif)

01

Dans un récipient, mélanger la sauce soja, le miel et le gingembre. Mélanger, mettre le poisson cru et laisser mariner.

02

Dans une poêle, faire revenir la gousse d'ail avec l'huile d'olive. Éplucher les champignons, les couper en 2 ou en 4 suivant leur grosseur et ajouter à l'ail. Saler, poivrer. Faire revenir 8 minutes environ.

03

Faire chauffer une poêle et faire cuire le poisson 2 minutes de chaque côté.

04

Dans une assiette creuse, mettre les champignons, puis le dos de cabillaud dessus. Parsemer de graines de sésame.