



FILETS DE POISSON AU SÉSAME



20 min



10 min



1 pers.

RÉALISÉ PAR

Cuisine Express

Cette recette est vite faite et de belle présentation! Vous avez selon vos goûts, le choix du poisson. Blanc, cela sera moins gras, rouge (par exemple saumon), cela sera plus riche!

INGRÉDIENTS

- 1 morceau de saumon ou de thon ou d'autre poisson (blanc)
- 30g de graine de sésame
- 100g de pousse de roquette ou autre salade
- Un peu d'huile végétale de cuisson
- Un peu de jus de citron
- Sauce aux piments doux
- 1 tomate épépinée
- 1 petite gousse d'ail
- Quelques feuilles de coriandre
- Un peu d'huile d'olive
- Sel, poivre

MARCHE À SUIVRE

Poisson au sésame

Couper le filet de poisson de votre choix en 2 ou 3 pièces. Etaler les graines dans une assiette ou sur du papier sulfurisé.

Presser plusieurs fois le poisson des deux côtés sur les graines, puis réserver au réfrigérateur 15 minutes.

Salsa de tomate à la coriandre

Couper la tomate épépinée en dés.
Piler la gousse d'ail et hacher les feuilles de coriandre.

Mélanger le tout dans un saladier, en ajoutant un peu d'huile d'olive et un peu de jus de citron, sel, poivre selon votre goût.
Réserver à couvert au réfrigérateur jusqu'au moment de servir.

Verser un peu d'huile végétale de cuisson dans une poêle et la faire chauffer sans qu'elle ne fume !
Faire dorer le poisson plus ou moins 2 minutes par côté. La chair doit rester rose au centre.

Une fois la cuisson à votre goût, retirer et déposer les morceaux sur du papier absorbant pour bien retirer l'excès d'huile.

Dressage

Disposer la roquette sur l'assiette, y déposer le poisson et garnir avec la salsa de tomate. Napper ou servir à côté la sauce au piment doux.

Accompagnement

Vous pouvez faire du riz, des pommes de terre ou tout autre type de féculent

ASTUCES DU CHEF

Cette recette peut être faite avec différents types de poisson : saumon, thon, baudroie, lotte, etc. Il faut juste choisir un poisson qui reste uni, assez ferme.

Pour la roquette ou salade, vous pouvez aussi faire une petite sauce à salade ou vinaigrette.