

# Les 20 ans du MSC

## Recettes de cuisine

### SAUMON EPICE AU SOJA ET AU SIROP D'ERABLE

Pour 4 personnes

#### Ingrédients

- 4 filets de saumon congelés
- 2 oignons de printemps
- 1 cuillère à soupe de graines de sésame (blanc / noir ou mélangé)

#### *Marinade*

- 4 cuillères à soupe de sirop d'érable
- 2 cuillères à soupe de sauce soja
- 2 gousses d'ail émincées
- 5 cm de gingembre râpé
- 1/2 cuillère à café de pâte de wasabi - ou - 1/2 cuillère à café de poudre de piment
- Le jus d'un citron vert
- Une pincée de poivre noir moulu



#### Recette

- Décongelez les filets de saumon (gardez-les dans leur sachet puis placez-les une nuit au réfrigérateur ou immergez-les dans de l'eau froide pendant une heure).
- Mélangez tous les ingrédients de la marinade.
- Laissez tremper le saumon dans cette marinade pendant 30 minutes.
- Préchauffez le grill.
- Placez le saumon sur une plaque avec du papier cuisson (avec la peau en-dessous).
- Faites chauffer sous le grill pendant 8 à 10 minutes jusqu'à ce que le poisson soit cuit.
- Saupoudrez de graines de sésame et ajoutez les oignons de printemps.
- Servez avec des nouilles, du brocoli et du citron vert.