

# Saumon laqué au miso

## INGRÉDIENTS

---

- Filet de saumon frais

### Marinade :

- ½ tasse de pâte de miso blanc (shiro miso)
- ¼ tasse de sucre
- 3 c. à soupe de saké
- 3 c. à soupe de mirin

### Légumes :

- Poivrons mélangés (rouge et jaune)
- Haricots verts
- Pois mange-tout
- Brocoli

### Riz :

- 1 tasse de riz basmati Tilda
- 2 tasses d'eau

## PRÉPARATION

---

1. Couper le filet de saumon frais en portions de 4 oz.
2. Mélanger tous les ingrédients de la marinade.
3. Déposer le saumon dans la marinade et laisser mariner pendant 4 à 6 heures au réfrigérateur.
4. Préparer les légumes : couper les poivrons en julienne, les haricots verts et les pois mange-tout en deux sur le biais, et le brocoli en petits bouquets.
5. Dans une poêle, faire chauffer l'huile de canola. Ajouter les légumes et les faire sauter pendant 1 à 2 minutes pour les garder croquants.
6. Rincer le riz à l'eau froide dans une passoire jusqu'à ce que l'eau soit claire.
7. Porter à ébullition l'eau et le riz dans une casserole



## POUR LA GARNITURE

---

- Pousses de pois mange-tout ou herbes fraîches

moyenne. Réduire le feu au minimum. Couvrir et cuire environ 10 minutes jusqu'à l'absorption complète de l'eau. Retirer du feu et laisser reposer environ 5 minutes avant de servir.

8. Placer le saumon sur une plaque de cuisson recouverte de papier d'aluminium et vaporisée d'un enduit végétal pour éviter qu'il ne colle.
9. Cuire sous le grill pendant environ 8 à 10 minutes jusqu'à ce qu'il soit bien cuit. Servir avec le riz et les légumes!