



LA BELLE VIE

Tous les ingrédients pour passer derrière les fourneaux

Saumon & chou pak choï aux saveurs asiatiques

Pour 2 personnes | Très facile

30 min | **7.13€** La portion (prix indicatif)



Une délicieuse façon de cuisiner le saumon. Le point fort : la sauce.

Facultatif : du gomasio.

Les ingrédients

- **2 pièce** de Pavé de saumon frais avec peau
- **3 pièce** de Chou pak choï
- **120 g** de Riz rond blanc
- **1 filet d'** de Huile végétale neutre
- **55 g** de Vergeoise brune
- **1 c à s** de Sauce poisson (nuoc-mâm)
- **1 c à c** de Piment en flocon (moulin ou pot)
- **8 centilitre** de Jus de citron vert (citrons à presser soi même)
- **2 gousse** de Ail
- **2 c à s** de Huile de sésame

Étapes de préparation



Préparation : 10 min



Cuisson : 20 min



Attente : 0 min

La sauce

- 1 Faites cuire 120 g de riz selon les instructions indiquées sur le paquet.
- 2 Pendant ce temps, préparez la sauce.
Mettez dans un bol : 4 càs de sucre vergeoise, 1 càs de nuoc mam, ½ à 1 càc de piment concassé, 8 cl de jus de citron vert, 2 gousses d'ail (râpé avec une râpe ou un presse-ail de

préférence) et 2 càs d'huile de sésame.

Mélangez pour dissoudre le sucre et mettez de côté.

Le pak choï

- 3** Lavez et séchez les 3 choux pak choï.
Coupez légèrement l'extrémité si elle est abîmée. Il faut que les feuilles restent attachées au tronc central.
Coupez les choux pak choï en deux dans le sens de la longueur.
- 4** Commencez les cuissons environ 10 min avant que le riz soit prêt.
Faites chauffer une poêle à feu moyen avec de l'huile.
Quand elle est bien chaude, ajoutez les pak choï, face coupée vers le bas. Couvrez la poêle.
Faites cuire 3 à 4 min à feu doux-moyen jusqu'à avoir une coloration ambrée.
Après cette cuisson, le pak choï sera al dente, si vous préférez un chou plus cuit, faites cuire à feu doux env. 8 min. Testez la fermeté du légume avec une lame de couteau plantée dans la partie la plus épaisse.
- 5** Mettez de côté les choux pak choï dans un plat recouvert d'aluminium.

Le saumon

Facultatif : retirez la peau du saumon.

- 6** Dans la poêle des pak choï, chauffez de l'huile.
- 7** Ajoutez les pavés de saumon, peau vers vous. Faites cuire à feu moyen 6 à 8 min en retournant le saumon à mi-cuisson.
Le temps de cuisson dépendra de l'épaisseur des pavés et de vos préférences personnelles.
Le temps indiqué ici est pour un pavé d'env. 140 g avec la peau, avec une épaisseur centrale de deux phalanges.
- 8** À mi-cuisson, retournez les pavés. Salez et poivrez la chair. Continuez de cuire à couvert.
- 9** Mettez le saumon dans le plat avec les pak choï pour les maintenir au chaud.
- 10** Déglacez la poêle avec la sauce.
Faites-la épaissir à feu fort en mélangeant.

Note : en refroidissant, la sauce va aussi épaissir. Gardez-la donc un peu liquide dans la poêle pour éviter d'avoir une pâte au moment de manger ;)

- 11** Servez sans attendre avec le riz chaud. Nappez généreusement de sauce.
Si vous en avez, ajoutez du gomasio sur votre assiette finale.