

Saumon tataki et courgette

Tataki désigne une cuisson à la japonaise pour du poisson ou de la viande qui sera mariné puis cuit très rapidement de façon à le déguster mi-cuit (cette cuisson ne convient pas si vous êtes enceinte, allaitante, si vous êtes fragile. Cette cuisson est aussi déconseillée aux jeunes enfants et aux personnes âgées : prévoyez toujours une cuisson à cœur).

Pour cuisiner du poisson cru et le déguster mi-cuit, il faut veiller à la fraîcheur du produit et je vous conseille de le congeler : cela permet de limiter le risque d'intoxication alimentaire ; ensuite je vous invite à le décongeler au frigo avant la préparation. Evitez les planches à découper en bois et un temps trop long à température ambiante. Maintenant que toutes les précautions sont prises, vous allez pouvoir savourer cette délicieuse recette !

Ingrédients par personne :

- 1 pavé de saumon
- 150 g de courgette
- 1/2 citron vert
- 1 cl de sauce soja
- 1 gousse d'ail
- 1 cs de graines de sésame
- 1 CS d'huile de sésame
- 50 g de spaghetti au blé complet



Préparation :

1. Préparez la marinade en mélangeant la sauce soja, le jus du citron vert et les graines de sésame et faites mariner le pavé de saumon, couvrez et placez au frais pour 2 heures.
2. Nettoyez la courgette, épluchez-la, si elle est bio vous pouvez conserver la peau. Coupez la courgette en petits dés et en fines lamelles. Faites-la revenir avec l'huile de sésame et la gousse d'ail pendant 10 minutes.
3. Faites cuire les pâtes.
4. Au moment de servir, faites chauffer une poêle et snackez le pavé de saumon à feu vif 4 min sur chaque face. Versez la marinade et adaptez le temps de cuisson à votre goût.
5. Coupez le saumon en morceaux, disposez tous les éléments du plat, terminez par quelques gouttes de citron vert et dégustez !

