

Saumon teriyaki avec riz à la noix de coco



Domo arigato - merci beaucoup - au Japon pour ce délicieux plat asiatique! Aujourd'hui, nous vous proposons du saumon teriyaki, accompagné de riz au jasmin parfumé au lait et aux copeaux de noix de coco.

La très appréciée sauce teriyaki est issue de la cuisine japonaise. Le mot teriyaki est une combinaison des termes «éclat» (teri) et «griller/braiser» (yaku). La sauce doit sa brillance à la réduction d'ingrédients tels que la sauce soja, le mirin (vin de riz) et le sucre. On peut certes l'acheter dans de nombreux commerces, mais la préparer soi-même est très simple. On a ainsi l'occasion de déterminer non seulement son goût, mais aussi sa consistance. Nous aimons la sauce sirupeuse, c'est-à-dire bien épaisse. Plus on y ajoute de maïzena et on la laisse mijoter, plus elle devient épaisse.

Pour le bien mieux connu [poulet teriyaki](#), vous trouvez déjà une recette avec tuto vidéo dans le blog Denner.

Sauce

- 1 dl de sauce soja à teneur réduite en sel
- 1,4 dl de mirin
- 1 dl d'eau
- 4 cc de sucre de canne
- 1 cs de miel
- 2 cc de graines de sésame et un peu de graines pour décorer (noir ou blanc, cela n'a pas d'importance)
- 1 gousse d'ail, coupée en trois
- 4½ cc de maïzena délayée dans 30 ml d'eau froide

Riz à la noix de coco

- 200 g de riz jasmin
- 1 cc de sel
- 2 dl de lait de coco
- 1½ dl d'eau
- 3 cs bombées de noix de coco râpée

Saumon

- 4 filets de saumon avec peau de 150 g chacun
- Un peu de farine
- 4 cs d'huile de sésame
- 1 oignon de printemps, la tige coupée en rondelles

Sauce

1. Portez à ébullition la sauce soja, le mirin, l'eau, le sucre de canne, le miel, les graines de sésame et l'ail, puis laissez mijoter à feu doux pendant 10 minutes.
2. Incorporez la maïzena et laissez mijoter jusqu'à ce que la sauce ait la consistance souhaitée; cela dure généralement le temps que le reste soit prêt. Retirez les morceaux d'ail avant de servir.

Riz à la noix de coco

1. Versez le riz dans une casserole, lavez-le à l'eau, puis égouttez-le. Répétez deux fois la procédure.
2. Portez brièvement à ébullition tous les ingrédients, sauf la noix de coco râpée, en mélangeant. Réduisez le feu de sorte que l'eau continue de bouillonner légèrement et couvrez.
3. Laissez mijoter pendant 15 minutes, sans remuer ni soulever le couvercle.
4. Retirez la casserole du feu, puis laissez gonfler le riz pendant 15 minutes avec le couvercle fermé, sans remuer.
5. Aérez délicatement le riz avec une fourchette et incorporez la noix de coco râpée.

Saumon

1. Rincez les filets de saumon, séchez-les avec du papier de ménage, puis tournez-les dans la farine.
2. Lorsque tout le reste est prêt, saisissez le poisson des deux côtés dans l'huile de sésame. Réduisez fortement le feu et poursuivez la cuisson des filets pendant environ 2 minutes de chaque côté. Si vous possédez un thermomètre de cuisine, piquez-le au milieu du poisson et cuisez ce dernier jusqu'à ce qu'il atteigne 58 degrés.
3. Déposez le poisson sur les assiettes, nappez-le de sauce teriyaki et garnissez-le de rondelles d'oignon.

Servez avec des brocolis cuits à l'étuvée.

Temps de préparation: environ 50 minutes

Pol Caston brut Champagne AOC

Robe dorée brillante. Nez de levure fraîche avec des notes de fruits exotiques.
Bouche aux bulles fines, bien intégrées et persistantes.

[Voir dans le weinshop](#)

