



INGRÉDIENTS

- 4 pavés de saumon
- 2 c.à.s d'huile de sésame
- 2 c.à.s de sauce soja
- 2 c.à.s de miel liquide
- 1 citron vert
- Sel, poivre
- 1 citron vert
- Sésame noir
- Gel de mangue
- Pousses

TATAKI DE SAUMON

avec le chef Glodi Limangi

PRÉPARATION

Marinade

- 01.** Mélanger l'huile de sésame, la sauce soja et le miel liquide.
- 02.** Ajouter le jus du citron vert et mélanger

Saumon

- 01.** Assaisonner les pavés de saumon avec du sel et du poivre
- 02.** Le déposer dans un plat, côté peau vers le bas
- 03.** Recouvrir de marinade
- 04.** Griller les pavés au chalumeau ou à la poêle, environ 15-20 secondes de chaque côté, afin d'avoir une surface grillée en gardant l'intérieur encore rosé.

DRESSAGE

- 01.** Déposer les pavés de saumon au centre de l'assiette
- 02.** Parsemer de sésame noir et arroser d'un peu de marinade
- 03.** Répartir quelques pointes de gel de mangue sur le dessus



recette de l'émission du
25.09.2026