

Saumon

« nambanzuke »

Accord du sommelier



Un vin blanc de Coteaux du Giennois frais et fruité aux notes minérales.

Servir entre 8 et 10°C



INGRÉDIENTS (pour 4 personnes)

500 g de saumon cru

Farine pour saupoudrer

Un total de 150 g d'oignons, de carottes et de céleri frais

60 ml (environ) d'huile de cuisson (par ex. huile de tournesol)

Pour la marinade :

30 ml de vinaigre de vin rouge

30 ml de sauce soja

30 ml d'eau

10 g de sucre

5 ml d'huile de sésame ou de noix

PRÉPARATION

1. Couper le saumon en petits morceaux. Couper la carotte en allumettes et émincer l'oignon et le céleri. Faire tremper l'oignon émincé dans de l'eau pendant environ 10 minutes afin de diminuer l'acidité, puis sécher avec du papier absorbant. Dans un saladier, incorporer les ingrédients de la marinade et mélanger.

2. Saupoudrer légèrement les morceaux de saumon avec de la farine. Verser l'huile dans une poêle, faire chauffer à feu moyen. Faire cuire le saumon jusqu'à ce qu'il soit grillé en surface. Une fois grillé, retirer le saumon de la poêle et l'égoutter avec du papier absorbant. Mettre le saumon dans la marinade encore chaude ainsi que les légumes, puis mélanger doucement. Une fois que le saumon est froid, mélanger de nouveau, puis laisser encore mariner. (Afin que les saveurs se mélangent parfaitement, nous vous conseillons de laisser mariner environ 3 heures.)

Déposer le saumon dans un plat avec les légumes et verser un peu de marinade. Vous pouvez également décorer avec des herbes si vous le souhaitez.

* Ce plat peut être conservé au réfrigérateur pendant 3 jours.