

Le Saumon aux Poivrons

Ingédients

Pour 6 personnes:

1,2 kg de saumon (si possible morceaux de saumon sans peau et sans arêtes, cela peut être du saumon surgelé, inutile de le faire décongeler avant : juste le sortir au moment de commencer la recette)

5 ou 6 poivrons

Huile d'olive

Piment d'Espelette

2 cuillères à soupe de miel

Sel, poivre

3 cuillères à soupe de graines de sésame (ou de sésame enrobé de Wasabi)

Facultatif : une noisette de Wasabi

Préparation

1. Détailler les poivrons en petits cubes.
2. Mettre le four à préchauffer à 200°C
3. Faire revenir les poivrons dans une sauteuse avec l'huile d'olive, le sel, le poivre et le piment d'Espelette. Laisser cuire environ 10 minutes en remuant de temps en temps.
4. En fin de cuisson, ajouter le miel et le Wasabi
5. Dans un plat qui va au four, étaler les poivrons, et disposer les morceaux de saumon par-dessus.
6. Saupoudrer de sésame.
7. Enfourner pour 15 à 20 minutes suivant l'épaisseur des morceaux (et si le poisson est surgelé).

Accompagnement

Du riz.