

Saumon aux graines

Waiting for the sun
<http://christlor.sirdelor.net/>



Ingrédients pour 6 personnes

• 4 pavés de saumon congelés • 1 citron non traité • 1 càs de graines de sésame • 1 càs de graines de lin • 1 càs de graines de pavot • sel, huile d'olive

Laisser le saumon décongeler. Tant qu'il est encore bien froid et pas tout à fait décongelé, le couper en petits cubes.

Le mettre dans un récipient à bords hauts avec le jus de citron et son zeste, 2 càs d'huile d'olive et les graines. Bien mélanger et laisser mariner 2 heures.

Faire chauffer une poêle avec un peu d'huile d'olive. Lorsque la poêle est très chaude, y déposer le poisson sur feu vif pendant quelques secondes sur plusieurs faces (pas sur toutes, pour qu'il reste tendre à l'intérieur). Saler un peu et servir aussitôt.