

Saumon laqué au sirop d'érable et vinaigre de mangue

Pour 3 à 4 personnes

500g de filet de saumon

1 cuil à soupe de graines de sésame

thym

Marinade

1 cuil à soupe d'huile d'olive

1 cuil à soupe de sirop d'érable

1 cuil à soupe de sauce soja

1 cuil soupe de vinaigre de mangue

1 cuil à café de moutarde à l'ancienne

Mélangez tout les éléments de la marinade.

Déposez le filet de saumon dans un plat allant au four, badigeonnez-le avec la marinade, versez le reste de la marinade dans le plat et réservez au frais pendant 30 minutes.

Préchauffez le four à 200°C.

Saupoudrez le filet de saumon d'un peu de thym frais et de graines de sésame puis enfournez à 200°C pendant 20 minutes.