***Truite laquée au sésame***

***Pour 2 personnes***

1 filet de saumon ou de truite de 200 à 300g

2 cuil à soupe de sauce soja

2 cuil à soupe d'huile de sésame

1 cuil à café de miel

1/2cuil à café rase de poudre de piment d'Espelette

1/2 cuil à café rase de poudre de gingembre

1 petite gousse d'ail écrasée

Le zeste d'1 citron vert

Préparez une marinade en mélangeant la sauce soja, l'huile de sésame, le miel, la gousse d'ail écrasée, le piment d’Espelette et le gingembre en poudre.

Déposez le filet de truite dans un plat allant au four et badigeonnez-la de marinade, versez la marinade dans le plat et laissez reposer 1 heure au frigo en badigeonnant le poisson de marinade de temps en temps.

Préchauffez le four à 200°C.

Sortez le poisson du frigo, parsemez-le de graines de sésame et enfournez-le à 200°C pendant 15-20 minutes selon votre four.

Servez avec du riz thaï ou basmati parfumé au citron vert et à la coriandre (voir en intro) ajoutez le zeste râpé d'1citron vert et bon appétit.