SAUMON ET BEURRE D'AIL AU GINGEMBRE

Cette recette haute en couleur, permet d'allier rapidité et cuisson sans odeur quand on a une petite faim. Elle conviendra Ã tous, même en cas de nausées ou de diarrhée, le gingembre étant bénéfiques dans ces cas.

Image not found Image not found
https://vite-fait-b https://vite-fait-bienfaits.fr/wp-content/uploads/Pavé saumon gingembre - 1.jpg
ic/recipes/40/thumbnails/Pavé saumon gingembre - 1.jpg
https://vite-fait-bienfaits.fr/wp-content/uploads/Pavé saumon gingembre - 2.jpg

Temps de préparation : 15 min - Temps de cuisson : 10 min - Temps de repos : 0 min

Ingrédients (2 personnes)

- 2 pavés de saumon de 200 g chacun
- 2 cm de gingembre fais (10 g) râpé
- ½ gousse d’ail pilée
- 50 g de beurre coupé en morceaux
- 1 pincée de zeste de citron bio râpé
- 1 à 2 c. à c. de jus de citron
- 1 à 2 c. à c. de sauce soja
- 1 c. à c. de sucre roux

Préparation

Faire cuire les pavés de saumon au micro-ondes dans un plat couvert d’un film alimentaire adaptés. Cuire 4 minutes à 800 watts ou 5 minutes à 600 watts.

Mélanger le reste des ingrédients dans une casserole et les faire chauffer pour que le beurre fonde en frémissant à peine.

Répartir les pavés de saumon sur les assiettes et les napper de beurre parfumé.

Accompagner de riz blanc et de légumes vapeur coupés en julienne.