



Saumon mi-cuit en croûte de cacahuètes

-  Couverts : 4
-  Préparation : 20 min
-  Cuisson : 10 min
-  Temps de repos : 8h

Ingrédients :

- 4 c. à s. de moutarde
- 4 pavés de saumon
- 100g de *cacahuètes*
- 4 c. à s. de *pâte de cacahuète*
- 4 c. à s. de sauce soja
- 1 citron vert
- 200g de brocoli

Recette :

Coupez le brocoli en petits bouquets.

Faites cuire à l'eau pendant 3 à 4 minutes, jusqu'à ce qu'ils soient tendres mais encore croquants.

Égouttez le brocoli et rincez-le sous l'eau froide pour stopper la cuisson et conserver sa couleur verte éclatante.

Concassez les *cacahuètes* en morceaux, en veillant à conserver quelques morceaux plus gros pour une texture variée. Réservez une cuillère à soupe de *cacahuètes* pour la sauce.

Badigeonnez les pavés de saumon de moutarde.

Roulez les pavés de saumon dans les *cacahuètes* concassées, en appuyant légèrement pour faire adhérer les morceaux de *cacahuètes* au saumon.

Faites cuire à la poêle avec un peu d'huile d'olive pendant environ 2 minutes de chaque côté, en ajustant le temps de cuisson en fonction de l'épaisseur des pavés. Le saumon doit être doré à l'extérieur et légèrement rosé à l'intérieur pour un mi-cuit parfait.

Dans un bol, mélangez la *pâte de cacahuète* avec de l'eau bouillante et de la sauce soja jusqu'à obtenir une consistance lisse.

Ajoutez le jus de citron pressé à la sauce et laissez tiédir.

Versez la sauce dans un petit pot et saupoudrez une cuillère de *cacahuètes* concassées sur le dessus.

Coupez les pavés de saumon en tranches et disposez-les dans chaque assiette avec le brocoli égoutté à côté.

Servez avec la sauce à la *cacahuète* à côté.