SAUMON à LA POêLE AVEC BEURRE AU MIEL ET AU MISO



Cette recette rapide de saumon à la poêle s'appuie sur la combinaison gagnante du miso, du miel et du beurre pour parfumer le poisson grillé et les légumes de saison. En été, le maïs et les poivrons shishito sont une combinaison amusante et rapide à cuisiner. Si vous aimez les pics de chaleur, ajoutez des tranches d'un piment rouge légèrement épicé, comme le Fresno ou le cherry. Vous souhaitez préparer ce plat en automne, en hiver ou au printemps ? Voir la section Substitutions ci-dessous.

Infos

- **Temps de préparation**: 5 mins
- **Temps de cuisson**: 15 mins
- **Portions**: 6 (donne environ 10 tasses)

Ingredients

- 2 cuillères à soupe de miso shiro (blanc), de préférence à teneur réduite en sodium
- 2 cuillères à soupe de beurre non salé, ramolli
- 1 cuillère à soupe de miel
- 1 gousse d'ail, émincée ou finement râpée (facultatif)
- Huile d'olive
- Deux filets de saumon (227 g), de préférence coupés au centre, avec ou sans peau, épongés
- Les grains de 2 à 3 épis de maïs (généreux 2 tasses ; voir Substitutions)
- 6 à 8 poivrons shishito frais (85 g au total), équeutés et coupés en rondelles épaisses
- 1 poivron Fresno ou cerise, équeuté et tranché finement (facultatif)

- Poivre noir fraîchement concassé

Préparation

Etape 1
Dans un petit bol, mélanger à l'aide d'une fourchette le miso, le beurre, le miel et l'ail, le cas échéant, en écrasant et en remuant jusqu'à l'obtention d'une pâte épaisse et lisse.

Etape 2
Si votre grilloir est situé sur le dessus de votre four, placez une grille à environ 6 pouces de l'élément. Préchauffer le grilloir sur HIGH. Recouvrir une grande plaque de papier d'aluminium et la graisser avec de l'huile d'olive.

Etape 3
Pour le saumon avec peau : Déposer les filets, côté peau vers le bas, sur la plaque graissée. Étaler environ 1 cuillère à soupe de beurre au miel et au miso sur le dessus de la chair de chaque filet, puis les retourner pour qu'ils soient côté peau vers le haut. (Réserver le reste du beurre miso-miel pour le service, si désiré).

Etape 4
Pour le saumon sans peau : Poser les filets sur la poêle graissée et étaler environ 1 cuillère à soupe de beurre miso-honey sur le dessus de chacun d'entre eux.

Etape 5
Répartir uniformément autour du saumon le maïs, les poivrons shishito et les poivrons Fresno ou les poivrons cerises, le cas échéant. Saupoudrer le tout d'un peu de poivre noir concassé.

Etape 6
Faire griller pendant 3 minutes, puis vérifier les ingrédients. Le maïs et les poivrons doivent être légèrement boursouflés. Le saumon avec la peau doit être croustillant et légèrement carbonisé sur le dessus. Le saumon sans peau doit être doré sur le dessus. Les côtés des filets doivent être opaques, mais le centre peut être encore rose ou mi-saignant. Si le poisson et les légumes ont besoin de plus de temps, ajoutez 2 minutes de cuisson au gril, puis vérifiez à nouveau.

Etape 7
Répartir le poisson et les légumes dans deux assiettes et servir chaud ou tiède, avec un supplément de beurre au miel et au miso sur le côté, si désiré.