



Truites 100% Pyrénées à l'asiatique

4 personnes

PRÉP.20 min.

CUISSON.5 min.

Ingrédients :

- **4 pavés de Truite 100% Pyrénées**
- 4 c. à soupe de moutarde de Dijon
- 3 c. à soupe de sauce soja salé
- 3 c. à soupe de gingembre frais haché
- 2 c. à soupe de miel
- 1 c. à soupe d'huile végétale
- 1 c. à soupe d'huile de sésame
- Graines de sésame noires toastées

Préparation :

Mélanger la moutarde, la sauce soja, le gingembre, le miel, l'huile végétale et l'huile de sésame.

Badigeonner les pavés de truite avec la préparation et faire cuire de 5 à 7 minutes dans une poêle chaude jusqu'à ce que la chair se détache. Saupoudrer de graines de sésame.

Accompagner les pavés de truites avec un wok de légumes croquants et du riz parfumé.