



Brochettes de saumon teriyaki aux brocolis et dip de yaourt



Temps de préparation

> 1h



Difficulté

Facile



Ingrédients

500 grammes de filets de saumon
3 cuillères à soupe de sucre brun
1 cuillère à soupe de sauce soja
1 cuillerée à thé de vinaigre de riz
1/2 cuillerée à thé d'ail en poudre
1 cuillerée à thé d'huile de sésame
huile d'olive
1 branche de brocoli (en bouquets)
1 petit bocal de yaourt grec
sel et poivre
1 bouquet d'aneth (ou de coriandre)

Méthode de préparation

- 1.** Séchez les filets de saumon et coupez-les en dés.
- 2.** Dans un bol, mélangez le sucre brun, la sauce soja, le vinaigre de riz, l'ail en poudre et l'huile de sésame. Ajoutez les dés de saumon et laissez mariner au réfrigérateur pendant 1 heure.
- 3.** Enfilez le saumon sur des bâtonnets, badigeonnez-les délicatement d'huile d'olive et grillez-les au barbecue, 3 minutes de chaque côté. À mi-cuisson, badigeonnez-les de marinade.
- 4.** Entre-temps, blanchissez les brocolis et égouttez-les bien. Aspergez-les d'huile d'olive et passez-les brièvement au gril, à côté du poisson.
- 5.** Mélangez le yaourt, le sel, le poivre et l'aneth ou la coriandre. Accompagnez-en le saumon et les brocolis.