 **Pavés de saumon au miel**

[](http://croquantfondantgourmand.com/wp-content/uploads/2016/05/Pav%C3%A9s-de-saumon-au-miel-DSCN4269.jpg) **Pour 2 Croquants-Gourmands**

**- 2 pavés de saumon  
- 4 càc (2 + 2) d'huile d'olive  
- 2 càc de jus de citron  
- 3 càc de miel liquide  
- 1 pincée de piment d'Espelette  
- 1 noisette de beurre  
- 1 càc de graines de sésame**

Mettre dans une tasse 2 cuillerées d'huile et le jus de citron.  
Ajouter le miel, le piment d'Espelette et bien mélanger.  
Déposer les pavés de saumon dans un plat creux et les arroser de la préparation.  
Laisser mariner pendant au-moins 1 heure en retournant les pavés plusieurs fois pour qu'ils s'imprègnent bien de la marinade (j'ai du les laisser pendant 3 bonnes heures).  
Au moment du repas, égoutter le poisson et saupoudrer une des faces de graines de sésame.  
Faire chauffer dans une petite poêle le beurre et 2 cuillerées d'huile.  
Déposer le poisson et le laisser cuire 4 minutes par face en commençant par le côté nu.  
En fin de cuisson, verser dans la poêle la marinade et la laisser caraméliser à feu vif.  
Servir le poisson dans des assiettes chaudes et l'arroser de quelques gouttes de jus caramélisé.