



POISSON À LA PÉKINOISE

POUR 4 PERSONNES

INGRÉDIENTS

600G DE POISSON MAIGRE
60G DE FARINE T55
20G D'OIGNONS FRITS
160G DE CIBOULETTE
160ML D'HUILE DE FRITURE
SEL ET POIVRE

POUR LA SAUCE SOJA SÉSAME GINGEMBRE

44ML DE SAUCE SOJA
20 ML D'HUILE DE SÉSAME
1 GOUSSE D'AIL
1 CC DE SUCRE EN POUDRE
GINGEMBRE FRAIS
HUILE

PRÉPARATION

- Éplucher l'ail.
- Laver et râper le gingembre dessus.
- Mélanger la sauce soja, l'ail préalablement haché, les huiles, le sucre, le gingembre, du sel et du poivre.
- Réserver au frais.

- Laver et émincer la ciboulette.
- Fariner le poisson.
- Faire chauffer l'huile dans une poêle.
- Faire cuire le poisson jusqu'à ce qu'il soit blondi.
- Égoutter et déposer sur une assiette.
- Maintenir au chaud.

- Au moment de servir, parsemer le poisson d'oignons frits et de ciboulette.
- Arroser d'une cuillère de sauce soja, sésame et gingembre.



SUGGESTION DE PRÉSENTATION

DONNÉES NUTRITIONNELLES PAR PORTION

Pour 231g - 602 Kcal :
Glucides : 15,2g dont Sucres : 2,3g,
Lipides : 48,1g dont AG Saturés : 5,7g,
Protéines : 27g, Sel : 3,4g, Fibres : 0,8g,
Calcium : 0,1mg



ALLERGÈNES : BLÉ/GLUTEN – POISSON – SOJA – SÉSAME