



PLAT PRINCIPAL

CABILLAUD SALT & VINEGAR SUR LIT DE PAK CHOÏ ET D'EDAMAME

SAUCE

- 2 CS de sauce soja
- 4 CS de ketchup
- 2 CS d'eau
- 1 CC de miel
- 3 cm de gingembre, finement râpé
- Sel, poivre

LÉGUMES

- 1 CS d'huile d'arachide
- 400 g de pak choï, coupé en lanières de 3 cm de largeur
- 120 g de fèves de soja épluchées cuites (edamame)
- Sel, poivre

POISSON

- 500 g de filets de cabillaud, évent. coupés en deux
- 2 CS de farine
- 2 CS de beurre à rôtir
- 1 1/2 CS Zweifel Seasoning Salt & Vinegar

GARNITURE

- Un peu de basilic thaï, effeuillé

1. Sauce: bien mélanger la sauce soja et tous les autres ingrédients, assaisonner de poivre puis réserver.
2. Légumes: chauffer l'huile dans un wok, saisir le pak choï et les fèves d'edamame env. 3 minutes, assaisonner.
3. Poisson: passer les filets de cabillaud dans la farine puis les débarrasser de l'excédent de farine en les secouant légèrement.
4. Chauffer le beurre à rôtir dans une poêle antiadhésive. Cuire les morceaux de poisson en petites quantités, à feu moyen pendant 3-5 minutes de chaque côté, puis répartir l'assaisonnement Zweifel Seasoning Salt & Vinegar sur les deux faces.
5. Servir: dresser le cabillaud Salt & Vinegar sur les légumes, verser quelques gouttes de sauce, agrémenter de basilic thaï.

VALEURS NUTRITIONNELLES PAR PORTION:
324 kcal, LIPIDES 17 g, GLUCIDES 12 g,
PROTÉINES 29 g

ASTUCE:
ACCOMPAGNER DE RIZ PARFUMÉ.



ENV. 40 MIN.



POUR 4 PERS.

