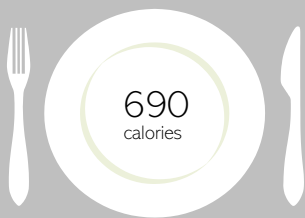




Image peut varier selon disponibilité des ingrédients du moment.

INFORMATIONS NUTRITIONNELLES



ACCOMPAGNEMENT

Riz brun et carottes sucrées

À SE PROCURER

Huile d'olive, huile de sésame, sel et poivre

Pangasius à la teriyaki

INGRÉDIENTS

600 grammes de filets de pangasius
800 grammes de carottes d'Oka, en bâtonnets
2 à 3 oignons verts, hachés fin
30 grammes de gingembre, haché fin
80 ml de sauce miel et ail
30 grammes de graines de sésame
15 ml d'huile de sésame
80 ml de mirin
315 grammes de riz brun au blé

INSTRUCTIONS

Préchauffer votre four à 450 degrés. Dans une casserole, mélanger le riz, 3 tasses 1/2 d'eau, du sel, porter à ébullition, réduire le feu, couvrir et mijoter 10 minutes, jusqu'à tendreté.

Couper les carottes en bâtonnets, trancher finement les oignons verts, peler et hacher finement le gingembre.

Sur une plaque avec parchemin, déposer les carottes, arroser d'un filet d'huile, saler, poivrer et cuire 10 minutes.

Dans une poêle, chauffer un filet d'huile à feu moyen-vif, saler, poivrer le poisson, cuire 4 minutes, ajouter la sauce miel/ail, 1/2 du mirin, poursuivre 4 minutes. Transférer et mettre la sauce restante dans un bol avec 1 c. à s. d'eau, mélanger.

Dans la poêle réservée, chauffer un filet d'huile à feu moyen, ajouter le gingembre, 1/4 des oignons verts, 1/2 de l'huile de sésame, cuire 1 minute, saler et poivrer. Transférer.

Dans la même poêle, chauffer l'huile de sésame restante à feu moyen, ajouter 1/4 des oignons verts, cuire 1 minute, ajouter les carottes cuites, 1/2 du mirin restant, 1/2 des graines de sésame, saler et poivrer. Cuire 2 minutes.

À la casserole de riz, ajouter les oignons verts restants, le mirin restant, saler et poivrer au goût.

Monter les assiettes en répartissant le riz, le poisson, les légumes, les graines de sésame restantes et la sauce.



TEMPS

25

RÉSULTAT

4



au jour le jour

bon appétit