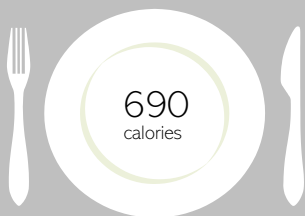




Image peut varier selon disponibilité des ingrédients du moment.

INFORMATIONS NUTRITIONNELLES



ACCOMPAGNEMENT

Riz brun et carottes sucrées

À SE PROCURER

Huile d'olive, huile de sésame, vinaigre de cidre ou vin blanc, sel et poivre

Bol de pangasius miel et ail

INGRÉDIENTS

600 grammes de filets de pangasius
200 grammes de carottes, en dés
1 bouquet d'oignons verts, hachés fin
30 grammes de gingembre, haché fin
80 ml de sauce miel et ail
50 grammes de graines de sésame
30 ml d'huile de sésame
40 ml de vinaigre de cidre ou de vin blanc
315 grammes de riz brun au blé
1 contenant d'épices fines herbes

INSTRUCTIONS

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

Couper les carottes en bâtonnets, trancher les oignons verts et hacher le gingembre. Sur une plaque, déposer les carottes, 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 et cuire 4 minutes. Ajouter la sauce miel/ail, 1/2 du vinaigre de cidre ou du vin blanc et poursuivre 4 minutes. Transférer, mettre la sauce restante dans un bol avec 1 c. à s. d'eau, mélanger et réserver la poêle.

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

Dans la même poêle, chauffer l'huile de sésame restante à feu moyen, ajouter 1/4 des oignons verts, les carottes, 1/2 du vinaigre de cidre ou vin blanc restant, 1/2 des graines de sésame, saler, poivrer et terminer 2 minutes.

À la casserole de riz, ajouter les oignons verts restants, le vinaigre de cidre ou vin blanc restant, saler et poivrer.

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