



DAURADE VAPEUR À L'ASIATIQUE ET COMPOTE DE POIRES



30 min



15 - 20 min



2 pers.

RÉALISÉ PAR

Je cuisine pour ma tribu

Un poisson entier sera toujours plus goûteux qu'un filet! C'est un peu plus difficile à travailler, mais cela en vaut la peine!
Avec cela un dessert simple et passe-partout.

INGRÉDIENTS

- Une petite daurade vidée écaillée
- Un petit bouquet de ciboule-ail (Ciboulette chinoise à l'arôme aillé vendue dans les magasins chinois)
- 2 cuil. à dessert de bouillon de volaille et de sauce soja
- Quelques batonnets de racine de gingembre
- Un peu d'huile d'arachide et de sésame
- Quelques petites feuilles de coriandre
- Riz basmati ou Pommes de terre
- Mélange de légumes de votre choix

Dessert pour une personne

- 1 petite poire
- 1 petit baton de cannelle
- 10 gr de sucre ou d'édulcorant
- Un peu de zeste de citron
- Une boule de glace ou de sorbet de votre choix

MARCHE À SUIVRE

Rincer la daurade et l'éponger soigneusement dans du papier absorbant. Faire 3 entailles profondes en diagonale sur chaque flanc.

Disposer de la ciboule-ail ou des feuilles de coriandre, des lamelles gingembre dans un plat avec couvercle supportant la chaleur (vous pouvez aussi le couvrir d'une feuille d'aluminium) et assez grand pour contenir le poisson. Déposer ce dernier sur les herbes.

Mélanger le bouillon et la sauce soja dans un bol. Verser cette préparation sur la daurade et la parsemer des mêmes herbes.

Mettre au four (200°) pendant environ 15 à 20 min. La chair doit devenir opaque et s'effeuiller facilement.

Faire chauffer les 2 huiles dans une petite casserole jusqu'à ce qu'elle commencent à fumer, et arroser aussitôt le poisson.

Pendant la cuisson du poisson préparer une sorte de riz à votre goût.

Vous pouvez aussi préparer un mélange de légumes de saison cuit rapidement dans une poêle dans le même mélange de bouillon et soja que le poisson. Saler, poivrer à votre convenance.

Dessert :

Peler la poire. La couper en quatre, épépiner, puis les recouper en deux.

Mettre les morceaux dans une casserole avec le sucre, la cannelle, le zeste de citron et 1 cuillère à soupe d'eau.

Faire frémir puis baisser le feu, couvrir et laisser compoter 15 min à feu doux. Remuer délicatement de temps en temps pour ne pas casser les quartiers de fruit.

Servir chaud ou froid. On peut l'accompagner d'une boule de glace de votre choix!

ASTUCES DU CHEF

Si vous n'avez pas de plat, préparer le poisson dans une grande feuille d'aluminium. Une fois paré, fermer la feuille hermétiquement pour en faire une papillote. Le temps de cuisson dépendra de la taille du poisson.

Dessert:

On peut faire la même préparation avec des pommes.

Pour le sucre, vous pouvez utiliser un édulcorant artificiel ou naturel, comme du Xylitol, de l'Agave ou du Stevia.