

Poisson sauce aigre-douce

Recette tirée du magazine « Thermomix et moi » de février/mars 2021, page 50

NB : nécessite un accompagnement, comme du riz et/ou des légumes sautés

Ingrédients (pour 4 personnes)

- 500 grammes de filet de julienne

Marinade :

- 1 gousse d'ail
- 60 grammes de gingembre frais
- 30 grammes de sauce soja
- 10 grammes d'huile de sésame toasté

Sauce :

- 40 grammes d'oignon émincé
- 30 grammes de miel
- 20 grammes de vinaigre de riz
- 30 grammes de ketchup
- 80 grammes d'eau
- 10 grammes de fécule de maïs

Préparation

- mettre l'ail et le gingembre dans le bol puis hacher 5 secondes à vitesse 6
- racler les parois du bol avec la spatule
- ajouter 30 grammes de sauce soja et l'huile de sésame
- mélanger 10 secondes à vitesse 4
- couper les filets de julienne en cube de ± 3 centimètres et les mettre dans un plat
- verser la marinade dessus et réserver 30 minutes au frais
- mettre l'oignon, le miel, le vinaigre de riz, le ketchup et le reste de sauce soja dans le bol
- mélanger l'eau et la fécule de maïs dans un petit récipient et l'ajouter au bol
- mélanger un peu à la main avec une marise pour éviter qu'un ingrédient lourd comme le ketchup ne se colle au fond et fasse une trace de brûlé
- insérer le panier cuisson, y mettre le poisson et cuire 10 minutes en Varoma à vitesse 1

- retirer le panier, transvaser le poisson dans un plat de service et verser la sauce dessus
 - servir aussitôt avec l'accompagnement
-

Révision #2

Créé 2022-08-28 19:22:05 CEST par Luc

Mis à jour 2023-04-02 11:31:00 CEST par Luc