



Dos de cabillaud aux cinq parfums

Pour
4 pers.

 Préparation : 5 min. • Cuisson : 15 min. • Marinade : 30 min.

Ingrédients

- 600 g de dos de cabillaud
- 2 oignons nouveaux
- 2 cuillerées à soupe de gingembre frais
- 1 cuillerée à café de cinq-épices en poudre
- 1 cuillerée à café de fécule de pomme de terre
- 4 cuillerées à soupe de sauce soja
- 2 cuillerées à soupe de vin de riz shaoxing
- 9 cl d'eau
- Farine
- 4 cuillerées à soupe d'huile végétale
- Sel

Préparation

- ❖ Coupez le dos de cabillaud en tranches de 2 à 3 cm d'épaisseur. Déposez-les sur un plat.
- ❖ Versez le vin de riz dessus puis salez et ajoutez les cinq-épices. Faites mariner 30 min au réfrigérateur.
- ❖ Hachez les oignons nouveaux et le gingembre.
- ❖ Faites chauffer 3 1/2 cuillerées à soupe d'huile dans une poêle à feu moyen. Farinez les tranches de cabillaud puis faites-les dorer 6 à 7 min de chaque côté. Débarrassez sur une assiette et réservez au chaud.
- ❖ Dans un bol, mélanger la fécule avec l'eau et la sauce soja.
- ❖ Versez le reste d'huile dans la poêle puis faites revenir les oignons nouveaux et le gingembre à feu moyen.
- ❖ Ajoutez la sauce à base de fécule (après l'avoir bien remuée) et mélangez constamment jusqu'à épaississement. Versez cette sauce sur le poisson et servez aussitôt.

Vous pouvez remplacer le cabillaud par un autre poisson à chair blanche.

