



Préparation : 10 min. • Cuisson : 10 min.

Ingrédients

- 600 g de riz cuit
- 400 g de filet de truite (ou de saumon)
- 300 g de chou chinois
- 1 poireau
- 100 g de pousses de soja
- 2 œufs
- 1 cuillerée à café de gingembre frais
- 2 cuillerées à soupe de graines de sésame
- 2 cuillerées à soupe de sauce soja
- 2 cuillerées à soupe d'huile de tournesol
- 2 cuillerées à soupe d'huile de sésame
- Sel et poivre

Sakana signifie "poisson". Ce plat peut donc être réalisé à partir de nombreuses variétés de poissons comme le cabillaud, le lieu ou encore le maquereau.



Préparation

- ❖ Retirez la peau et les arêtes du poisson, puis coupez la chair en dés.
- ❖ Émincez finement le poireau et le chou chinois.
- ❖ Dans un wok, faites chauffer l'huile de tournesol et la moitié de l'huile de sésame, puis faites revenir le poireau, le chou chinois et le gingembre râpé pendant 3 min sur feu vif. Ajoutez les pousses de soja et poursuivez la cuisson 1 min. Réservez-les sur une assiette.
- ❖ Versez le reste de l'huile de sésame dans le wok (nettoyé), puis faites revenir les dés de truite 1 min sur feu vif.
- ❖ Ajoutez les œufs battus et mélangez. Quand les œufs sont pris, incorporez les légumes réservés. Assaisonnez de sauce soja, de sel et de poivre.
- ❖ Hors du feu, incorporez le riz cuit et saupoudrez de graines de sésame.
- ❖ Servez aussitôt.