



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



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.

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.

