

Filets de poisson panés au gingembre et sésame

30 MIN. ET MOINS - POISSONS - RECETTES - REPAS



NOMBRE DE PORTION : 4

TEMPS DE PRÉPARATION : 15 MIN

TEMPS DE CUISSON : 15 MIN

TEMPS DE REPOS :

DEGRÉ DE DIFFICULTÉ: FACILE

CONGÉLATION: NON

Ingrédients

- 300 g de filets de poisson frais (turbot, aiglefin, tilapia, truite)

Panure

- 1/4 tasse de panure assaisonnée
- 1 c. à thé de gingembre haché finement
- 1 c. à thé de coriandre hachée
- 1 c. à thé d'oignon vert
- 1/2 c. thé de sauce soya
- 2 c. à soupe d'huile
- 1/4 c. à thé d'huile de sésame

Sauce au gingembre et miel

- 1/2 tasse de bouillon de poulet
- 1 c. à thé de sauce soya
- 1 1/4 c. à thé de fécule de maïs
- 1 c. à thé de gingembre frais haché
- 1 c. à soupe de miel
- 1 oignon vert haché finement

Préparation

1. Mélanger tous les ingrédients de la panure dans une assiette creuse.
2. Éponger les filets de poisson.
3. Déposer la panure sur les filets et presser avec les doigts.
4. Sauce: Mélanger tous les ingrédients et chauffer à feu moyen doux dans une casserole jusqu'à épaississement.
5. Faire cuire à 450F environ 15 minutes.