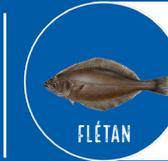


VOYAGEONS AVEC CES SAVEURS VENUES DE CHINE, AVEC UNE RECETTE TRADITIONNELLE ET DURABLE DE FLÉTAN. PAR LE CHEF OTTO DE MALAISIE.



LE FLÉTAN FAIT PARTI D'UN GROUPE DE TROIS ESPÈCES DE GRANDS POISSONS PLATS DE LA FAMILLE DES PLEURONECTIDAE. ILS COMPRENNENT : LE FLÉTAN DU PACIFIQUE, DE L'ATLANTIQUE ET DU GROENLAND.



FILET DE FLÉTAN CUIT À LA VAPEUR AVEC DU VIN DE RIZ CHINOIS



RECETTE PAR OTTO GOH

CHEF EXÉCUTIF DE L'HÔTEL KERRY DE SHANGHAI, PUDONG SOUS LE NOM DE SHANGRI-LA HOTEL & RESORT GROUP LIMITED



TEMPS DE PRÉPARATION
20 MINS



POUR
2

INGRÉDIENTS

- 400g de filet de flétan certifié MSC (ou un autre filet de poisson blanc à la chair ferme similaire)
- 500ml d'eau, salée avec 10g de sel
- 3 champignons, coupés en tranches
- Baies de Goji
- 2 oignons nouveaux, hachés
- 50g de gingembre râpé
- 80ml de vin de riz chinois
- 30ml d'eau

- 100g de sauce soja au poisson cuit à la vapeur
- 15g de sucre
- Oignons nouveaux émincés
- Huile d'oignon de printemps (ou d'oignon vert)
- Coriandre

* NB. Si vous ne trouvez pas d'huile d'oignon de printemps, vous pouvez essayer avec de l'huile de sésame ou d'olive.



et n'oubliez pas de chercher le label bleu



PRÉPARATION

1. Coupez les filets de flétan en morceaux.
2. Faites tremper les tranches de poisson dans l'eau salée pendant 10-15 minutes, puis séchez-les en les tapotant.
3. Posez sur le poisson les tranches de champignons, les baies de Goji, le gingembre râpé et les émincés d'oignons de printemps.
4. Versez le vin de riz chinois, la sauce du poisson cuite à la vapeur et le sucre dans 30ml d'eau et mélangez.
5. Placez le poisson dans une assiette et versez le mélange de vin de riz dessus.
6. Faites cuire le poisson à la vapeur pendant 8 minutes à haute température. Éteignez le feu, gardez le poisson couvert mais laissez le reposer dans la vapeur encore 2-3 minutes.