

Dos de cabillaud laqué à l'asiatique et ses « frites » de légumes vapeur

Si vous pensez encore que la cuisine vapeur est une cuisine fade et sans saveur, oubliez donc votre steak frites et passez au cabillaud et aux frites de légumes ! Vous verrez que c'est tout le contraire et que cette cuisine-là respecte tous les goûts et vous fera redécouvrir le plaisir des légumes croquants et du poisson cuit juste à point !

Dos de cabillaud laqué à l'asiatique aux « frites » de légumes vapeur

[Imprimer](#)

Dos de cabillaud laqué à l'asiatique et ses « frites » de légumes vapeur

Auteur: Dorian

Temps de préparation: 10 minutes

Temps de cuisson: 10 minutes

Temps total: 20 minutes

Ingredients

- Pour 4 personnes
- 4 filets de [dos de cabillaud](#)
- 2 courgettes
- 4 belles carottes nouvelles

- 4 beaux navets nouveaux
- 1 oignon nouveau
- 1càc de graines de sésame
- 1càc d'huile de soja
- 4càs de sauce soja
- 4càs de sucre en poudre
- 2càs de vin blanc sec

Instructions

1. Commencez en faisant décongeler le cabillaud en suivant les indication portées sur l'emballage.
2. Réalisez ensuite votre sauce pour le laquage du cabillaud. Mélangez dans une petite casserole la sauce soja, le sucre en poudre et le vin blanc et portez le tout à ébullition. Réduisez le feu et poursuivez la cuisson jusqu'à ce que la sauce devienne bien sirupeuse, environ 5 minutes. Attention en refroidissant la sauce va se resserrer, donc n'attendez pas trop !
3. Taillez ensuite les légumes en « frites » en les réservant au fur et à mesure dans un saladier d'eau froide. Faites-les cuire à la vapeur en les gardant al dente, comptez cinq minutes pour les courgettes et dix minutes pour les carottes et les navets.
4. Faites alors cuire les filets de cabillaud environ 5 minutes. Si votre panier de cuisson à la vapeur est assez grand n'hésitez pas y mettre le carottes et les navets, faites les cuire pendant 5 minutes puis ajoutez les courgettes et le poisson et prolongez la cuisson pendant 5 minutes. Vous terminerez ainsi toutes les cuissons en même temps.
5. Sortez le panier vapeur et laissez « sécher » les légumes et le poisson une minute ou deux à découvert. Déposez joliment le tout sur les assiettes puis terminez en laquant les filets de poisson au pinceau et en parsemant sur le plat l'oignon nouveau finement émincé, les graines de sésame et l'huile de sésame.
6. Servez avec la sauce de laquage restante.

Astuce : Pour que votre laquage accroche sur le cabillaud il faut qu'il ne soit pas trop humide. Pour cela dès qu'il est cuit déposez-le sur du papier absorbant, repliez le papier sur le poisson puis déposez vos filets, sans le papier, dans les assiettes. Vous pouvez alors le badigeonner avec le laquage.

Y a pas que les frites dans la vie

Pimenté par TOUPARGEL

<http://yapasquelesfritesdanslavie.fr>
