



Poissons

Poisson à l'aigre-douce



50 min 30 min 20 min

TEMPS TOTAL

PRÉPARATION

CUISON

0

REPOS

495

CALORIES

Étape 1

Pré-cuisson du poisson

- 1 Casser les oeufs dans un bol et les battre en omelette. Assaisonner d'une pincée de sel. Verser la farine dans un autre bol.
- 2 Faire chauffer doucement l'huile de friture. Couper le poisson en cubes réguliers d'environ 2 cm de côté. Les rouler dans la farine, les tremper dans les oeufs battus, puis les rouler une seconde fois dans la farine. Plonger les morceaux de poisson dans le bain de friture.
- 3 Lorsque les morceaux sont dorés, les égoutter et les déposer sur du papier absorbant. L'intérieur doit être moelleux et l'extérieur croustillant.

Étape 2

Cuisson au wok

- 1 Peler les oignons et les couper en morceaux de la même taille que les cubes de poisson. Faire de même avec le poivron et l'ananas. Emincer le piment en rondelles, peler et tailler le gingembre en fines lanières et écraser l'ail. Mixer les tomates avec l'eau dans un robot pour obtenir un jus épais.
- 2 Faire chauffer l'huile dans le wok et y faire sauter les

Ingrédients
pour 4 personnes

Ingrédients pour le poisson

500 g **Lieu(s)**
2 unité(s) entière(s)
Oeuf(s) entier(s)
5 c. à soupe **Farine**
1 **Sel**
50 cl **Huile pour friture**
1 **Coriandre**

Ingrédients pour la garniture

1 **Poivron(s)**
2 tranche(s) **Ananas**
2 **Oignon(s)**
1 **Piment(s)**
20 g **Gingembre frais**
1 **Gousse(s) d'ail**

Ingrédients pour la sauce

150 g **Tomate(s) pelée(s) en boîte**
2 c. à soupe **Sucre roux**

oignons, le poivron et le piment pendant 2 minutes. Ajouter le gingembre, l'ail et l'ananas. Remuer vivement pour que ça n'attache pas au fond du wok.

- 3 Assaisonner de sel et de poivre, puis saupoudrer de sucre. Laisser caraméliser pendant quelques minutes, puis déglacer avec le vinaigre.
- 4 Remuer puis ajouter le jus de tomate. Ajouter le poisson, puis laisser réduire la sauce sur feu doux pendant 5 minutes.

2 c. à soupe **Vinaigre de vin**

3 c. à soupe **Huile de tournesol**

1 **Sel**

1 **Poivre**

15 cl **Eau**

Étape 3

Dressage

- 1 Disposer les légumes et le poisson dans des bols.
- 2 Décorer avec de la coriandre et servir.