

Poissons

Saint-pierre cuit à la vapeur de soja, oignons nouveaux et shiitakes



30 min 15 min 15 min

TEMPS TOTAL

PRÉPARATION

CUISON

0

REPOS

528

CALORIES

Étape 1

Préparation des ingrédients

- 1 Couper les pieds des champignons puis les émincer en lamelles avec un éminceur. Réserver dans un bol.
- 2 Couper les oignons fanes en deux dans la longueur puis les émincer finement. Réserver dans un saladier.
- 3 Mettre une poêle à chauffer sur feu moyen avec un filet d'huile de sésame et un peu de beurre.
- 4 Lorsque le beurre mousse, verser les oignons émincés et assaisonner de sel et de poivre. Mélanger avec une spatule et laisser suer quelques instants sans coloration. Débarrasser ensuite dans un saladier.
- 5 Nettoyer la poêle et la remettre sur feu moyen avec de l'huile de sésame et du beurre. Lorsque le beurre est chaud, ajouter les shiitakes. Saler et poivrer puis mélanger.
- 6 Remettre les oignons nouveaux dans la poêle et mélanger. Baisser un peu le feu et faire revenir le tout avant de débarrasser dans un saladier.

Étape 2

Ingrédients
pour 4 personnes

Ingrédients pour le Saint-Pierre

1 **Saint-pierre**
10 cl **Sauce soja**
50 g **Gingembre frais**
10 cl **Fumet de poisson**
1 c. à soupe **Huile de sésame**

Ingrédients pour la poêlée de shiitakes

400 g **Shiitake**
4 **Oignon(s) nouveau(x)**
4 c. à soupe **Huile de sésame**
30 g **Beurre**
1 **Sel**
1 **Poivre**

Ingrédients pour la salade

200 g **Pousses d'épinard**

Préparation du Saint-Pierre

- 1** Préchauffer le four à 200°C (Th.7). Couper la queue et l'arête dorsale du Saint-Pierre avec des ciseaux. Le disposer dans un plat allant au four.
- 2** Verser les légumes poêlés et en recouvrir le corps du poisson. Verser la sauce soja, l'huile de sésame et le fumet dans le plat.
- 3** Couper quelques morceaux de gingembre avec un couteau d'office au dessus du plat et enfourner pendant 15 minutes.

50 g **Pousses de soja**

1 c. à soupe **Huile de sésame**

1 **Fleur de sel**

Étape 3

Dressage

- 1** Sortir le Saint-Pierre du four et vérifier la cuisson avec la pointe d'un couteau plantée dans la chair. La lame doit rentrer facilement.
- 2** A l'aide d'une spatule, disposer le Saint-Pierre et ses légumes sur une assiette. Arroser de jus de cuisson.
- 3** Dans un saladier, mettre les pousses d'épinard et de soja puis assaisonner d'huile de sésame et de sel. Dresser la salade à côté du poisson puis servir.