

Maquereaux marinés et légumes vapeur

Ingédients 2 personnes

- 2 petites portions de riz complet (pour moi déjà cuit)
- 2 Maquereaux levés en filet
- Soja
- 4/5 gousses d'ail 1/2 poivron
- Quelques tomates cerise
- 4/5 petits bouquets de brocolis
- 1 navet
- 1 carotte
- Fleur de sel (seulement si c'est utile, le soja est déjà salé)
- Poivre au moulin



Etapes



- Faire cuire le riz s'il n'est pas déjà et le réserver dans une assiette.
- Eplucher l'ail, retirer les germes et la ciseler.
- Mettre environ deux belles cuillères à soupe de sauce soja dans un plat.
- Ajouter les maquereaux pour les faire mariner. Ajouter l'ail ciseler. Réserver.
- Laver le 1/2 poivron et le tailler en petit cubes. Eplucher le navet, le laver et le couper en petits morceaux.
- Dans une sauteuse, mettre à cuire le brocolis et les tomates cerises lavées et coupées en deux. Eplucher la carotte, la laver et la tailler en tagliatelles.
- Ajouter tous les légumes aux brocolis et tomates. Saupoudrer de curcuma, ajouter un peu de soja et d'ail. Assaisonner si cela est utile.
- Fermer la cocotte et cuire ces légumes à petits feu jusqu'à ce qu'ils soient cuits.
- Mettre les filets de maquereaux dans le panier vapeur et le faire cuire 10 minutes sur les légumes. Fermer la cocotte pour cela.
- Lorsque les maquereaux sont cuits, servir une portion de légumes, ajouter un peu de riz réchauffé dessus et ajouter un maquereau sur le bord de l'assiette. Déguster aussitôt