

TRUITE ET PAK-CHOÏ GRILLES A LA PLANCHA OU PAS SAUCE AUX HUITRES

Pour 2 personnes

- 2 truites
- 4 Pak-Choï
- 1 grosse gousse d'ail
- 2 cm de Gingembre
- 3 Cuillères à soupe d'huile de Sésame
- 2 branches de Cébettes
- 2 cuillères à soupe de sauce aux huitres
- 8 cl d'eau
- 1/2 cuillère à café de Maïzena
- Quelques gouttes de Tabasco (facultatif)
- Graines de sésame, pour moi blanches, dorées et noires
- Fleur de sel - Poivre au moulin



Étapes

- Laver les Pak-Choï sans les couper, les éponger avec un torchon propre puis les couper en deux dans la longueur.
- Retirer la première feuille des cébettes et le bout puis les ciseler. Réserver.
- Cuire les pak-Choï durant 8 minutes au cuit vapeur. Réserver.
- Préparer alors la sauce en rapant la gousse d'ail et le gingembre : Mettre un filet d'huile de sésame dans une casserole et ajouter l'ail et le gingembre. Laisser revenir en remuant 2 minutes.
- Ajouter l'eau, la sauce aux huitres, puis délayer la maïzena dans un mince filet d'eau froide et l'ajouter. Laisser épaissir, toujours en remuant et réserver.
- Rincer les truites à l'eau froide, bien les essuyer et les badigeonner de farine.
- Verser un filet d'huile de sésame dans une grande poêle ou sur une plancha.
- Une fois le support bien chaud, cuire les truites à feu pas très fort. Une fois qu'elles sont cuites, les mettre dans un plat et les laisser refroidir. Eteindre le feu en attendant que les truites refroidissent.
- Lorsqu'elles sont froides, prélever la chair des truites et les placer dans un plat.
- Allumer à nouveau la poêle ou la plancha, puis une fois bien chaudes, ajouter les Pak-choï le côté bombé en haut, les retourner lorsqu'ils ont pris de la couleur, arroser de sauce et ajouter quelques gouttes de Tabasco au goût.
- Poursuivre la cuisson le temps de réchauffer les truites 1 minutes au micro ondes. Une fois les truites réchauffées, parsemer de graines de sésame, de cébette et ajouter de la sauce. Ajouter sur les Pak-choï la cébette et des graines de sésame
- Servir et déguster immédiatement l'ensemble.

