

AVEC MARÉE BLEUE,
LE CHEF C'EST MOI !



• BARS À LA CANTONNAISE •

INGREDIENTS

- 2 bars de 500 g chacun
- 6 champignons parfumés séchés
- 2 oignons
- 125 g de pousses de bambous (en conserve)
- Quelques tiges de coriandre fraîche
- 1 c. à s. d'huile de sésame
- Sauce soja

POUR LA MARINADE :

1/2 citron, 1 gousse d'ail pelée et écrasée,
1 c. à s. de sauce soja, 5 cl de chao-xing (ou xérès sec),
15 cl de fumet de poisson, 1 pincée de sucre en poudre.



Trempage : 15 min
Préparation : 20 min
Cuisson : 15 min



4 pers.



PREPARATION

Faites tremper les champignons 15 min dans de l'eau tiède. Préparez la marinade : dans un bol, pressez le demi-citron, ajoutez l'ail, la sauce soja, le chao-xing, le fumet de poisson et le sucre. Poivrez. Mélangez bien.

Posez les bars dans un plat creux. Nappez-les de marinade, laissez reposer 30 min de chaque côté. Versez la marinade et 1 L d'eau dans la partie inférieure du cuit-vapeur et portez à ébullition. Mettez les poissons dans le compartiment perforé posé au-dessus. Faites-les cuire à couvert pendant 15 min.

Retirez le pied des champignons et coupez les têtes en lamelles. Pelez les oignons et émincez-les finement. Rincez et égouttez les pousses de bambous et la coriandre. Faites chauffer un plat dans le four à 60°C (Thermostat 2).

Dans une poêle, faites chauffer l'huile de sésame. Faites-y revenir les oignons, les pousses de bambou et les champignons pendant 3 min. Arrosez d'un filet de sauce soja. Mélangez et laissez cuire 5 min. Sortez délicatement les bars du cuit vapeur. Nappez-les de sauce et parsemez de coriandre. Servez aussitôt.

Recettes à collectionner sur www.mareebleue.fr

Le poteau d'Yvrac, 101 avenue du Périgord - 33370 Yvrac