

Pavés de truite teriyaki, riz coco, légumes marinés



20 min. de préparation
1H de repos
30 min. de cuisson



Difficulté
facile



4 couverts



SERVI AVEC
IGP CÔTES DE GASCOGNE
VOICI MON SECRET

© The Luncheonette

4 pavés de truite (sans peau)

—

240 gr de riz thaï

—

200 ml de lait de coco

—

200 ml d'eau

—

½ concombre

—

1 carotte

—

¼ de chou rouge

—

2 gousses d'ail

—

Gingembre

—

Huile de Tournesol

—

Ciboule (ou oignons
nouveaux)

—

150 ml de Sauce Teriyaki

—

Sésame grillé

—

Vinaigre de riz (ou de cidre
ou blanc)

—

Sel (gros et fin)

—

Sucre

LÉGUMES MARINÉS

Éplucher la carotte et la tailler en filaments, trancher le concombre en rondelles et émincer finement le chou rouge. Placer chaque légume séparément dans un bol. Porter à ébullition 200 gr d'eau, 100 gr de vinaigre (blanc, de cidre ou idéalement de riz), 20 gr de gros sel et 30 gr de sucre. Verser cette préparation dans chaque bol afin de couvrir les légumes et laisser mariner à température ambiante. Egoutter les carottes et concombres au bout de 30 minutes et prolonger d'au moins une heure pour le chou rouge. Ces légumes peuvent être préparés la veille et conservés au frigo pour gagner du temps le jour même.

TRUITE TERIYAKI

Faire mariner les pavés de truite dans 150 ml de sauce Teriyaki. Couvrir et mettre au réfrigérateur. Laisser mariner 1 h en retournant le poisson à mi-parcours. Juste avant la cuisson, égoutter, puis sécher les pavés. Les badigeonner d'huile sur les 2 faces et mettre sur le grill (ou sur le barbecue) 5 minutes de chaque côté. Pendant la cuisson, arroser petit à petit la truite avec la marinade.

RIZ COCO

Préchauffer le four à 180°C. Hacher 1 gousse d'ail et la même quantité de gingembre. Dans une sauteuse (qui pourra aller au four avec son couvercle) faire dorer ces 2 ingrédients avec une cuillère à soupe d'huile de tournesol. Ajouter le riz et l'enrober avec la première préparation. Lorsque le riz est bien nacré, ajouter le lait de coco, l'eau et une pincée de sel fin, puis porter à ébullition. Couvrir et placer la sauteuse au four pour 20 minutes. A la sortie, ôter le couvercle et égrainer à l'aide d'une fourchette. Laisser refroidir à température ambiante. Pour servir, répartir le riz coco dans 4 bols, placer un pavé de truite dans chaque assiette et disposer les différents légumes marinés. Saupoudrer de graines de sésame et de ciboule (ou le vert d'oignon nouveau) finement ciselée. Proposer le reste de la marinade, dans un bol à part, en assaisonnement du plat. ✖

Partagez vos meilleurs moments

#PLAIMONT

