

POISSON ZARANDEA'O

DIFFICULTÉ : ●●● Moy.

NÉCESSITE DE L'AIDE : 👤 Oui

PORTIONS 🍴🍴🍴



INGRÉDIENTS

- 30 g de piment doux blanchi 3 fois
- 60 g de gingembre pelé
- 15 g de coriandre
 - ½ l d'eau
- 150 g de pain grillé

- 200 g de piment chipotle en conserve (1 boîte, facultatif)
- 300 g de mayonnaise
- 150 g de moutarde
- 100 g de coriandre fraîche
- Sel et poivre à volonté
- Citron
- Poisson frais

PRÉPARATION

- 1 Faire bouillir le piment doux, le gingembre et la coriandre dans une casserole jusqu'à ce que les piments soient tendres. Réserver avec tout le liquide.
- 2 Mélanger le piment doux, le gingembre, la coriandre, la coriandre fraîche, le pain grillé et les piments chipotles (facultatif).
- 3 Utiliser le liquide de cuisson pour l'alléger si nécessaire.
- 4 Dans un autre bol, mélanger la mayonnaise et la moutarde, ajouter la base de piment (facultatif) et terminer par du citron frais.
- 5 Saisir le poisson des deux côtés dans une poêle à frire.
- 6 Pour finir, étaler une bonne quantité de sauce sur le poisson, le placer sur une plaque et terminer la cuisson au four à 240°C jusqu'à ce que la sauce soit dorée et que le poisson soit cuit. Pour savoir si le poisson est prêt, appuyer avec la spatule jusqu'à ce que le poisson se sépare de lui-même.

Blanchir : Il s'agit d'une cuisson très courte. Les aliments sont plongés dans l'eau bouillante pendant quelques secondes ou quelques minutes en fonction de l'aliment.

Saisir : Faire frire à feu vif un morceau de viande qui sera ensuite cuit selon une autre technique, par exemple en le rôtissant. Cette technique est utilisée pour créer une couche croustillante.

