

POISSON AU FOUR

DIFFICULTÉ :

Haute

NÉCESSITE DE L'AIDE : Oui

PORTIONS :

4



INGREDIENTS

- 1 Poisson **chita** entier nettoyé (ou n'importe quel poisson de roche)
- 500 ml de fumet de poisson
- 100 ml de sauce soja foncée
- 60 g de ciboule (uniquement les tiges entières)
- 20 g de gingembre en tranches
- 20 g de tiges de coriandre
- 3 gousses d'ail
- 80 g de tiges de ciboule coupées en fines lanières
- 20 g de feuilles de coriandre hachées



PRÉPARATION

- 1 Veillez à ce que le poisson soit propre à l'intérieur et dépourvu d'écaillles. Effectuer des coupes transversales sur toute la longueur du dos du poisson, des deux côtés, pour permettre à la saveur de pénétrer pleinement.
- 2 Dans un bol, mélanger le fumet de poisson, la sauce soja foncée, les tiges de ciboule, le gingembre tranché et les clous de girofle.
- 3 Dans un récipient en métal, placer les tiges de ciboule de la préparation précédente sur le fond, placer le poisson sur le dessus et ajouter la sauce préparée précédemment, en veillant à ce que la sauce recouvre complètement le poisson.

Couvrir d'une feuille d'aluminium et cuire au four pendant 40 minutes à 200°C. À mi-cuisson (au bout de 20 minutes), retourner le poisson pour qu'il cuise uniformément.

Pour assembler

- 1 Une fois le poisson cuit, le retirer de la poêle et le placer dans une assiette creuse. Filtrer la sauce restée dans la poêle précédente et l'ajouter sur le poisson, en veillant à ce qu'il soit complètement recouvert.
- 2 Séparément, mélanger la ciboule hachée et les feuilles de coriandre hachées et les ajouter sur le poisson.