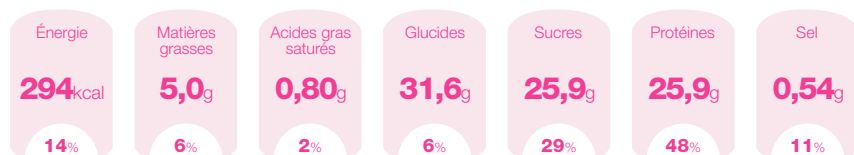




Wok de cabillaud à l'ananas

Phase : **d'Attaque**

Par portion | Apports de référence %



Difficulté : ★★★★★

Coût : ★★★★★

Catégorie
Plat

Prêt en
20 min

Cuisson
10 min

Ingrédients

Pour 1 personne

- 120g de cabillaud
- 200g d'ananas frais
- 1 blanc d'oeuf
- le jus d'½ citron vert
- 2 navets
- ½ oignon
- 3-4 brins de coriandre
- ¼ de piment rouge
- 1 cuillère à café de curry en poudre
- 1 cuillère à café de fécule de pomme de terre
- 1 cuillère à soupe d'eau
- 1 cuillère à café d'huile d'arachide
- Sel & poivre

Préparation

1. Epluchez et coupez les navets en 4. Faites-les cuire 15 minutes dans une grande casserole d'eau salée.
2. Pendant ce temps, coupez le cabillaud en cube.
3. Dans un plat creux, mélangez le blanc d'oeuf, la fécule de pomme de terre, l'eau, le piment rouge préalablement émincé, le sel et le poivre. Ajoutez-y le poisson et mélangez de sorte qu'il soit bien enrobé par la préparation.
4. Pelez l'ananas et coupez-le en cubes en prenant soin de récupérer le jus écoulé. Dans un bol, mélangez le jus d'ananas au jus de citron vert.
5. Egouttez les navets lorsqu'ils sont cuits.
6. Émincez l'oignon. Chauffez l'huile d'arachide dans un wok et faites-y revenir l'oignon 3 à 4 minutes à feu moyen. Ajoutez les morceaux de cabillaud et faites cuire 2 minutes de chaque côté. Ajoutez les cubes d'ananas, les navets, le curry en poudre et le jus de citron/ananas. Poursuivez la cuisson 2 minutes sans cesser de remuer.
7. Parsemez de coriandre.