



Estelle de Saint Germain

Flétan sauce asiatique (ou autre poisson blanc)

Ingrédients :

Filet de flétan, quelques tomates cerises, haricots verts ou fonds d'artichauts, pétoncles ou sachet de Noix de Saint Jacques tomate romarin Picard, 1 c-à-s d'huile d'olive, ½ citron, sauce soja, gingembre haché ou passé au presse ail, coriandre et persil

Recette :

Cuire les filets de flétan ainsi les pétoncles à la vapeur.

Cuire les haricots verts ou les fonds d'artichauts à la vapeur.

Couper les tomates cerises en 4.

Préparer la vinaigrette asiatique avec tous les ingrédients restants.

Dresser les assiettes en nappant le poisson et les légumes de sauce asiatique.