

Alexis & Pascal Peyvergès

ViGnoBleS Pey VerGès

Vous avez besoin de :

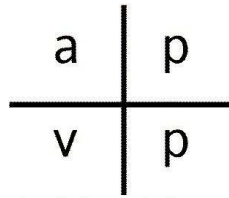
un poisson entier vidé et écaillé,
huile neutre,
graines de sésame,
3 gousses d'ail,
2 doigts de gingembre,
3 piments,
3 c à s d'huile de sésame,
3 c à s de soyo kikomman,
coriandre,
oignons verts,
4 carottes,
1 navet,
4 courgettes ;

Étendez votre poisson sur un plat à four ; si vous avez une feuille de flexipan, utilisez-la elle vous évitera bien des déboires ; faites trois ou quatre incisions sur la surface du poisson avec un couteau bien aiguisé ; la peau du poisson ne doit pas être trop épaisse ; si c'est le cas, enduisez le poisson de jus de citron ; badigeonnez-le (entailles comprises) d'huile, puis versez vos graines de sésame ; le poisson doit en être complètement recouvert ; mettez le à four chaud environ 20 mn ; pendant qu'il se prélasse, préparez votre sauce ; dans une casserole, faites rapidement revenir l'ail, le piment et le gingembre préalablement émincés dans le sens de la longueur ;

Des bâtonnets de la taille d'une allumette seront parfait ; rajoutez l'huile de sésame et la sauce soja ; éteignez le feu, mettez un couvercle et laissez infuser ; après avoir épluché vos légumes, taillez-les finement à l'aide de l'émince julienne ;

- EARL ViGnoBleS Pey VerGès La Courtiade 33190 CASSEUIL
- Tél (33) +5 56 71 46 téléfax (33) +5 5671 16 31 -

<mailto:vignobles-peyvergès@wanadoo.fr>



Alexis & Pascal Peyvergès

ViGnoBleS Pey VerGès

Déposez-les sur votre plat de service et disposez délicatement votre poisson cuit ;
vous n'avez plus qu'à verser l'infusion odorante sur le plat ; le contact du poisson chaud "cuira" légèrement les légumes tout en les laissant croquants ;
accompagnez le d'un riz blanc et vous aurez un plat complet ;

Vous pouvez parfaitement le préparer 2 ou 3 heures à l'avance pour que les parfums se mélangent bien ; il est parfait à température ambiante ; n'oubliez pas les pluches de coriandre et les cives ;

- EARL ViGnoBleS Pey VerGès La Courtiade 33190 CASSEUIL
- Tél (33) +5 56 71 46 téléfax (33) +5 5671 16 31 -

<mailto:vignobles-peyvergès@wanadoo.fr>