

Paupiette de sole aux crevettes et shiitake, bouillon gingembre, feuilles de bok choy - Version Atelier Virtuel

Recette pour 2 personnes

Description

Un plat léger et savoureux, une roulade de filet de sole aux crevettes et champignons servie dans un bouillon de style asiatique.

L'astuce du chef

Essayez de prendre les plus gros filets de sole afin de réaliser cette recette, les plus petit seront difficile à bien rouler.

Ingrédients

Poisson

- 4 Unité(s) Filet de sole
- 100 Gr Crevettes moyennes décortiquées
- 2 Unité(s) Champignon shiitake
- 1 Cuil. à thé Curry
- 1 Blanc Oeuf
- 1 Cuil. à soupe Chapelure japonaise (panko)
- 4 Unité(s) Cure-dent

- Sel et poivre

Bouillon

- 250 Ml Bouillon de légumes
- 1 Cuil. à soupe Sauce soya
- 1 Cuil. à thé Pâte de gingembre
- 1 Gousse(s) Ail
- 1 Cuil. à thé Huile de sésame grillé
- 5 Goutte(s) Sauce sriracha
- 2 Unité(s) Bok choy
- 0.50 Tasse(s) Edamame (fèves de soya)

- Sel et poivre

Garniture

- 1 Unité(s) Oignon vert
- 1 Poignée(s) Coriandre fraîche
- 2 Cuil. à soupe Oignon frit

- Sel et poivre

Préparation

- Temps de préparation **45.00 mins**
- Préchauffez votre **four** à **400.00 F°**

Prévoir avant le cours vidéo

Ingrédients

Lavez les légumes.

Pelez et hachez l'ail.

Placez le poisson et les crevettes sur du papier absorbant.

Matériels

1 planche à découper, 1 couteau d'office (petit), 1 grand couteau (chef).

1 petite casserole

1 tôle à biscuits + papier parchemin

1 bol

Linges propres, Cuillères à soupe (dégustation).

1 cuillère de service

Préparation avec le chef

Taillez les champignons en juliennes.

Taillez finement l'oignon vert et la coriandre.

Séparez et ciselez les feuilles de bok choi.

Poisson

Hachez finement les crevettes et placez les dans un bol.

Ajoutez le curry, une pincée de sel, le blanc d'oeuf et la chapelure avant de bien mélanger.

Placez les filets de sole sur la longueur et tartinez les avec le mélange de crevettes, puis placez les juliennes de champignons sur le dessus.

Roulez chaque filet et piquez les avec un cure-dent.

Placez les paupiettes sur la tôle à biscuit et enfournez 10-12 minutes.

Bouillon

Portez à ébullition le bouillon de légumes avec la sauce soya, le gingembre, l'ail, la sauce piquante et l'huile de sésame.

Laissez frémir 5 minutes, puis dans la dernière minute de cuisson, ajoutez les edamames et les feuilles de bok choi.

Présentation

Dans un grand bol, déposez 2 roulades de sole et versez une portion de bouillon chaud sur le dessus.

Parsemez les bols avec la garniture d'oignon vert, oignon frits et feuilles de coriandre.

Bon appétit!