



Lieu noir poché, pak choi et mayonnaise au wasabi

Temps de préparation : 50 minutes

Niveau : moyenne

Ingrédients pour 2 personnes :

2 filets de lieu noir Escal
2 pak choi
1 cuillère à café de sésame noir
1 tige de menthe fraîche
Piment rouge

Pour le bouillon :

2 gousses d'ail
2 cuillères à café de graines de fenouil
2 cuillères à café de graines de coriandre
2 cuillères à café de grains de poivre
1 litre d'eau
3-4 cuillères à café de sel
1 cuillère à soupe de pâte miso et une de miel



Pour la mayonnaise au wasabi :

2 cl de lait
6 cl d'huile neutre
1 citron vert
1 cuillère à café de wasabi
½ cuillère à café de sel
1 pincée de sucre

Préparation :

1. Pour le bouillon, faire griller les épices jusqu'à ce qu'elles aient une bonne odeur.
 2. Emincer grossièrement l'ail et le faire revenir, puis mouiller avec l'eau et ajuster la pâte miso, le sel et le miel dans la casserole. Porter le tout à ébullition et laisser mijoter pendant environ 30 minutes, le bouillon doit avoir un goût très épicé car c'est dans ce bouillon que le poisson et les légumes seront cuits.
 3. Mettre le lait et l'huile dans un bol mixeur et faire monter la mayonnaise. Ajouter ensuite le reste des ingrédients dans le bol et mélanger le tout.
 4. Couper le pak choi en deux et le faire cuire dans le bouillon épicé. Cela prend environ 2 minutes. Mettre le pak choi sur des assiettes et cuire immédiatement les filets de lieu noir dans le bouillon. Le poisson a également besoin de 2 à 3 minutes pour être cuit.
 5. Disposer ensuite sur les assiettes et répartir la mayonnaise au wasabi, les anneaux de piment, les graines de sésame et les feuilles de menthe sur les légumes/le poisson.
- Conseil : mettre du riz ou des nouilles de riz dans le bouillon pour accompagner le plat.