

Cassolette de pangasius au gingembre

Ingrédients

- 1 filet de pangasius
- 1 poireau
- 1 carotte
- ½ cc de gingembre frais râpé
- 1 cc d'huile de sésame pour wok
- 1 cc de fumet de poisson en poudre
- jus d'1/2 citron
- 1 cc de graines de sésame grillées
- sel, poivre



Recette

1. Préchauffer le four à 200°.
2. Émincer la carotte et le poireau (entier ou rien que le blanc selon les goûts).
3. Dans une cassolette, une papillote ou un plat allant au four, déposer les légumes émincés. Y mettre le poisson.
4. Mélanger le reste des ingrédients et verser sur le poisson. Refermer la papillote et mettre au four 15 minutes.

Servir avec des pommes de terre au micro-onde.