



Loup de mer en croûte de sésame



Préparation : Préchauffer le Teppan Yaki à 180°C. Laver le filet de poisson, le sécher et le couper en gros morceaux. Saler et poivrer. Battre légèrement en neige les blancs d'œuf avec la Maïzena. Passer les filets d'abord dans le mélange de blanc d'œuf, puis dans les graines de sésame. Bien appuyer sur la panure pour la fixer. Recouvrir le poisson et le mettre au frais.

Couper le petit chou en deux, retirer le trognon et le couper en fines lamelles. Couper le poivron en deux, et le couper en petits dés. Faire chauffer l'huile sur la plaque chauffante et saisir les morceaux de filet de poisson sur tous les côtés pendant **2 à 3 minutes**. Réserver au chaud. Placer les légumes sur la plaque chauffante, dans la graisse de la cuisson précédente, et faire revenir à feu moyen pendant **5 à 6 minutes**. Assaisonner avec le curry et la noix de muscade, déglacer avec le Sherry, le fond de poisson et le vinaigre. Laisser mijoter, puis rajouter les lentilles, et mélanger. Poser le poisson sur les légumes, saupoudrer de feuilles de cerfeuil et servir.

Loup de mer en croûte de sesame avec légumes

Appareil Gaggenau : Teppan Yaki

Température : 180 °C

Préparation : 40 minutes

Recette pour 4 personnes

Ingrédients :

600 g de filet de loup de mer

2 blancs d'œuf

1 cuillère à soupe de Maïzena

70 g de grains de sésame

1 petit chou vert ou frisé ou chinois, ou épinards etc...

1 poivron rouge

100 g de lentilles rouges cuites

6 cuillères à soupe d'huile de colza

50 ml de Sherry sec

300 ml de fond de poisson

2 cuillères à soupe de vinaigre de Sherry

1 bouquet de cerfeuil

1 cuillère à café de curry

Noix de muscade fraîche

Sel

Poivre noir du moulin