





Préparation : Chauffer le fond de poisson avec les branches de verveine hachées et réserver. Couper les filets de loups de mer et filets de sole en lamelles. Mélanger avec les feuilles de coriandre et réserver au frais. Mettre les champignons séchés dans de l'eau chaude et laisser reposer pendant **30 minutes**. Puis les passer sous l'eau froide, les sécher et les émincer. Nettoyer les Shiitake et couper les plus gros en morceaux. Laver le chou chinois, le poireau et le poivron rouge et les couper en fines lamelles. Préparer les nouilles selon les indications sur le paquet. Chauffer 2 cuillères à soupe d'huile dans le Wok. Ajouter au fur et à mesure les champignons, les légumes et les germes de soja. Bien mélanger.

Après environ 4 minutes, pousser les légumes sur les côtés du Wok, verser le reste de l'huile puis y faire revenir le poisson pendant **2 minutes**. Assaisonner avec le sel et le Tabasco. Rajouter le fond de poisson et la sauce soja, puis les nouilles et la chair de crabe. Chauffer en remuant sans cesse. Rajouter la Maïzena diluée avec une cuillère à café d'eau. Servir aussitôt sur des assiettes préchauffées.

Astuce : la verveine des Indes est l'une des épices les plus utilisées en cuisine asiatique. A ne pas confondre avec les feuilles du citronnier. Cette plante a un goût très prononcé de citron et se trouve dans toutes les boutiques asiatiques. On utilise que la partie épaisse du bulbe, pas la partie verte.

Poêlée de poisson à la chinoise

Appareil Gaggenau : wok induction

Température : saisir les légumes sur position 11 et le poisson sur position 10

Préparation : 35 minutes, dont 8 à 10 minutes de cuisson

Recette pour 4 personnes

Ingrédients :

100 ml de fond de poisson

2 branches de verveine des Indes, finement hachées

1 bouquet de coriandre fraîche

250 g de filet de sole (ou une sole de 600 g)

250 g de filet de loup de mer

25 g de champignons noirs séchés

100 g de Shiitake

1 petit chou chinois

1 poireau

1 petit poivron rouge

200 g de nouilles farine de blé complet

3 cuillères à soupe d'huile de sésame

100 g de germes de soja

Sel

1 – 2 gouttes de Tabasco

2 cuillères à soupe de sauce soja

100 g de chair de crabe

1 pointe de couteau de Maïzena