

## Poisson à la Balinaise & son Riz 3 couleurs

### Ingrédients : Pour 4 personnes

- 500 g de dos de cabillaud ou du mérrou
- riz
- 1 petite boîte de pulpe de tomates
- 1 petit piment (ou piment d'Espelette)
- 1 poivron rouge
- 2 échalotes
- 4 gousses d'ail
- 1 citron vert
- 1 bouquet de coriandre
- 3 cm de gingembre frais
- 1 gros oignon
- 2 cuil. à soupe de sucre roux
- 2 cuil. à soupe de soja foncé
- sel, poivre
- huile d'olive



### Préparation :

- Eplucher, émincer les échalotes, le gingembre.
- Eplucher, émincer finement le poivron.
- Eplucher, dégermer et hacher l'ail.
- Enlever les pépins du piment et l'émincer finement.
- Faire chauffer 3 à 4 cuil. à soupe d'huile dans un wok, y ajouter les échalotes, l'ail et l'oignon.
- Faire suer 1 minute, ajouter le gingembre.
- Mélanger, ajouter le poivron émincé, secouer le wok et saupoudrer de sucre roux.
- Laisser caraméliser légèrement durant quelques instants avant d'y verser les tomates, la sauce soja et 5 cl d'eau chaude.
- Bien remuer, saler, poivrer et laisser mijoter 10 minutes à feu doux.
- Y ajouter la moitié du zeste de citron.

### **Poisson**

- Le couper pour obtenir des parts égales
- Cuire à la vapeur
- Réchauffer à la plancha de façon à colorer le poisson
- Assaisonner d'1 cuil. à café d'huile, d'1 cuil. à café de jus de citron et saler, poivrer.

Cuire le riz.

**Présentation :** Sur chaque assiette, déposer les légumes, le pavé de riz et le poisson.