

Brochettes de Poisson aux Légumes Croquants

Ingrédients : Pour 4 personnes

- 500 g de saumon
- 150 g de céleri
- 150 g de carottes
- 1 chou chinois ou 1 chou blanc
- 30 g d'oignons
- 2 gousses d'ail
- 100 ml de lait de coco
- 1 c. à soupe de sauce soja
- 1 c. à café de gingembre râpé
- miel
- 2 pincées de piment d'Espelette ou poivre
- 1 c. à café de gingembre râpé



Préparation :

- Faire une marinade : lait de coco, soja, piment d'Espelette, les gousses d'ail écrasées, miel, oignons ciselés.
- Ajouter les dés de poissons coupés assez gros, pendant 15 min.
- Puis faire des brochettes, garder la marinade.
- Couper les légumes en julienne ou les râper.
- Cuire dans une sauteuse, ajouter un peu de marinade, garder les légumes croquants.
- Cuire 10 min les brochettes, arroser d'un jus de citron.

Faire une sauce avec la marinade en ajoutant 1 c. à café de farine ou de maïzena.