

les recettes d'Alice

Poisson frit à la tomate



4 personnes



Traditionnel



Plat annuel



Economique



10 minutes



15 minutes



facile

Ingrédients

500 gr de filet de poisson blanc
1 échalote
1 boîte (450gr) de tomates pelées
1 c à s de vinaigre de xérès
3 c à s d'huile d'olive

1 c à s de sauce soja
3 g d'ail, 75 gr de farine
2 c à c de sucre

Matériel nécessaire

1 wok 1 passoire

Préparation et réalisation

- 1- Détailler les poissons en morceaux, les assaisonner, les fariner.
- 2- Egoutter les tomates pelées, les concasser en petits morceaux. Conserver la moitié du jus de tomate recueilli.
- 3- Eplucher l'échalote, l'ail et les ciseler.
- 4- Faire chauffer le wok, ajouter l'huile et faire cuire les poissons de chaque côté. Débarrasser les poissons sur du papier absorbant.
- 5- Ajouter l'ail et l'échalote dans le wok et les faire cuire 1 min puis ajouter les tomates, le jus, le vinaigre, la sauce soja et le sucre et cuire à feu doux 5 min. Assaisonner.

Conseils et astuces

Verser la sauce sur les morceaux de poissons, on peut ajouter un peu de basilic dans la sauce et comme décor.

Alice Délice

