

Cabillaud sauté à la mangue



4 personnes



Asiatique



Plat annuel



Économique



15 minutes



15 minutes



Facile

INGREDIENTS

450 gr de filets de cabillaud sans peau 1 mangue
180 gr de carottes 5 gr de maïzena
12 cl d'huile, 1 oignon 5 cl de sauce soja
1 poivron rouge 10 cl de jus de fruits exotiques
1 poivron jaune 5 cl de jus de citron

MATERIEL NECESSAIRE

1 wok 1 éplucheur à peau fine 1 mandoline

PREPARATION ET REALISATION

- 1- Eplucher les carottes et les tailler en julienne à l'aide de la mandoline. Eplucher les poivrons et les tailler en lanières.
- 2- Faire chauffer l'huile dans le wok et cuire les carottes et les poivrons 5 min.
- 3- Couper le cabillaud en cubes et l'ajouter aux carottes. Cuire 5 min.
- 4- Eplucher la mangue et la tailler en lanières. L'ajouter dans le wok et cuire 5 min.
- 5- Dans un bol mélanger la maïzena, la sauce soja, le jus de citron, le jus de fruits et verser dans le wok et laisser épaissir. Servir.

CONSEILS ET ASTUCES

Alice Délice

