

Poisson au caramel



✂ Pour 4 portions ⌚ Temps de préparation: 30min 🕒 Temps de cuisson: 1h

Ingrédients

- Poisson
- 4 maquereaux ou chinchards
- 1 c.table (15 ml) huile végétale
- 5 gousses d'ail hachées finement
- ½ c.thé (2,5 ml) sel
- ¼ c.thé (1 ml) poivre
- 1 morceau d'environ 2 cm de gingembre frais, écrasé au mortier ou haché finement
- 1 petit piment frais

- Caramel
- 1 c.table (15 ml) huile végétale
- ¼ tasse (60 ml) sucre
- 1 ½ tasse (375 ml) eau
- ¼ tasse (60 ml) sauce soya
- 1 c.table (15 ml) saumure de poisson



Conseil

Le jus se réduit peu à peu, et le poisson s'imprègne de cette délicieuse mixture. Le plat est encore meilleur quand il est réchauffé plusieurs fois !
À servir avec du riz blanc.



Recette de l'Explorateur
François Picard

À table avec Les Grands Explorateurs Tome 2
Edition ULYSSE

Préparation

- Poisson
- 1 Enlever les nageoires et la queue des poissons.
- 2 Couper les poissons en 3 ou 4 morceaux afin d'avoir des portions de 5 cm de long.
- 3 Les laver abondamment à l'eau et les assécher.
- 4 Dans une grande casserole, mélanger tous les ingrédients restants et ajouter le poisson ; macérer pendant 1h.
- Caramel
- 1 Dans une petite casserole, à feu moyen verser l'huile. Une fois chaude, ajouter le sucre et laisser caraméliser.
- 2 Déglacer avec l'eau et porter à ébullition.
- 3 Retirer du feu et laisser refroidir.
- 4 Placer sur le feu vif la grande casserole dans laquelle le poisson a macéré. Lui ajouter la préparation caramélisée refroidie et porter le tout à ébullition.
- 5 Ajouter la sauce soya et la saumure de poisson et laisser mijoter pendant 1h.
- 6 Retourner régulièrement le poisson afin qu'il absorbe bien la sauce.

