

*Poissons*

# Lieu jaune sauce thaï et choux chinois



**1h35** **30 min** **5 min** **1h** **299**

TEMPS TOTAL PRÉPARATION CUISSON REPOS CALORIES

Ingrédients  
pour 4 personnes

### Ingrédients pour le lieu jaune

600 g **Lieu(s)**  
400 g **Chou(x) chinois**  
1 **Persil plat**  
1 **Coriandre**  
1 **Vinaigre de Xérès**  
1 **Sel**  
1 **Poivre**

### Ingrédients pour la sauce thaï

2 **Bâton de citronnelle**  
4 **Gousse(s) d'ail**  
30 g **Gingembre frais**  
4 cl **Huile d'olive**  
8 cl **Vinaigre balsamique**  
10 cl **Sauce soja**  
40 g **Graines de sésame**

## Étape 1

### Préparation de la sauce thaï

- 1 Couper la tige et éplucher l'ail nouveau.
- 2 Éplucher le gingembre au couteau.
- 3 Enlever la base, la tête et la première peau de la citronnelle, puis fendre le bâton en deux et retirer le cœur au niveau de la base.
- 4 Tailler le gingembre en brunoise. Réserver.
- 5 Fendre la citronnelle dans la longueur pour obtenir plusieurs bâtonnets puis hacher finement. Réserver.
- 6 Hacher l'ail. Réserver.
- 7 Faire chauffer une casserole, verser une filet d'huile d'olive.
- 8 Ajouter le gingembre, l'ail et la citronnelle, et mélanger avec une cuillère. Ne pas hésiter à ajouter un peu d'huile.
- 9 Déglacer au vinaigre balsamique et arrêter la cuisson.
- 10 Verser une grand quantité d'huile d'olive dans la casserole, mélanger et laisser infuser, jusqu'à ce qu'elle soit à température ambiante.
- 11 Ajouter des graines de sésame doré et la sauce soja.
- 12 Laisser reposer pendant une demi-heure.

## Étape 2

### Préparation de la salade de chou chinois

- 1 Couper le chou chinois en quatre dans sa longueur.
- 2 Retirer le cœur plus dur et moins digeste, puis émincer finement le chou en lanières. Réserver dans un saladier.
- 3 Effeuille le persil et le hacher grossièrement au couteau éminceur. L'ajouter au chou, mélanger et arroser de vinaigre de xérès. Mélanger à nouveau.

## Étape 3

### Préparation du poisson

- 1 Chauffer une poêle avec un peu d'huile d'olive.
- 2 Saler et poivrer les dos de lieu jaune côté chair, puis les déposer côté peau dans la poêle.
- 3 Cuire à l'unilatérale, d'un seul côté, pendant quelques minutes à feu doux. Surveiller la cuisson.
- 4 Lorsque le poisson est presque cuit, le retourner et laisser cuire brièvement.
- 5 Débarrasser le poisson sur une assiette.

## Étape 4

### Dressage

- 1 Déposer la salade de chou chinois au centre de l'assiette.
- 2 Surmonter d'un filet de lieu et napper de sauce thaï, préalablement refroidie à température ambiante et bien mélangée.
- 3 Décorer de quelques feuilles de coriandre.