POISSON AU CHOU DE CHINE

NIVEAU	TEMPS DE PRÉPARATION	TEMPS DE CUISSON	POUR
Difficile	**30 Minutes**	**30 Minutes**	**4 Personnes**

Ingrédients

- 1 botte de chou de chine blanc lavé et découpé en quartier
- 1/2 botte de chou chine vert lavé et haché
- 600 g de filet de Mahi – Mahi
- 2 bottes d'oignons verts
- 2 piments verts
- 1 cuillère à soupe d'huile
- 2 gousses d'ail
- 1 morceau de gingembre
- 1 cuillère à soupe de miel
- 2 cuillères à soupe de sauce de soja
- quelques feuilles de bananier

Par

PACIFIKA PLATES – COMMUNAUTÉ PACIFIQUE SUD
Crédits photos ingrédients : CPS – Les Toqués du caillou

LES ÉTAPES

Étape 1 : Bien mélanger la sauce de soja, le miel et l'ail. Réserver.

Étape 2 : Mettre le poisson sur la feuille de banane et saupoudrer de gingembre, de piment et d'oignons verts. Enrouler la feuille de banane autour du poisson et cuire à la vapeur pendant 15 minutes ou jusqu'à obtenir la cuisson de votre choix.

Étape 3 : Faire chauffer l'huile à feu vif dans une grosse poêle, en la tournant pour bien répartir l'huile sur toute sa surface. Ajouter le mélange ail, miel et sauce de soja, et faire cuire 1 à 2 minutes. Ajouter le chou de Chine et les autres légumes verts. Faire sauter à feu vif pendant 2 à 3 minutes ou juste assez pour que le chou se tasse. Mettre les légumes sur une assiette, recouvrir avec le poisson et servir. Servez chaud. Bon appétit !