



## POISSON POÛLÉ

Mise en place et préparation: env. 35 min

**Mise en place:** préchauffer le four à 60°C, y glisser un plat et des assiettes.

**huile d'arachide** pour la cuisson bien chauffer dans une poêle antiadhésive

600 g **de filets de poisson**  
(p. ex. cabillaud, MSC)

faire cuire par portions env. 3 min sur chaque face, retirer, réserver au chaud. Baisser le feu

### Sauce oignon-piment

un peu **d'huile**

chauffer dans la même poêle

- 2 **oignons**, finement hachés
- 3 **gousses d'ail**, finement hachées
- 5 **piments verts**, épépinés, finement hachés
- 5 **piments rouges**, épépinés, finement hachés
- 7 **feuilles de limettier kaffir**, écrasées

2 tiges **de citronnelle**, écrasées

1 c. à soupe **de gingembre**, finement râpé faire revenir le tout rapidement

3 c. à soupe **d'eau**

2 c. à soupe **de sauce d'huîtres**

2 c. à soupe **de sauce de poisson**

1 c. à soupe **de sucre de palme**  
ou de cassonade

ajouter le tout, laisser mijoter env. 2 minutes. Oter les feuilles de limettier kaffir et la citronnelle, dresser le poisson avec la sauce

2 c. à soupe **de basilic thaï** (bai horapha), finement ciselé

parsemer

**Par personne:** lipides 3 g, protéines 29 g, glucides 10 g, 784 kJ (188 kcal)

### Doux, piquant, très piquant, brûlant

La sensation du piquant est très subjective. Tandis qu'une personne va essayer des perles de sueur sur son front dès la première cuillère d'une soupe épicée, une autre en reprendra avec délice et ajoutera même de ce petit piment fougueux servi dans une coupelle. Mais en général, les Suisses ne sont pas habitués au feu du piment. Raison pour laquelle les mets piquants de ce livre sont prévus pour rester agréables à nos papilles helvétiques. Pour vous aider à mieux vous y retrouver, nous avons signalé l'intensité par de petits piments:



plat légèrement piquant



plat piquant



plat très piquant

Les plats sans symbole sont doux.

En général, les enfants n'aiment pas ce qui est piquant. Mais si vous souhaitez cuisiner un plat signalé par 3 piments, vous pouvez très simplement en réduire l'intensité (voir ci-dessous).

Les recettes respectent le piquant original du plat, mais de manière à ce qu'il soit encore bien toléré par nos papilles.

Pour rendre le plat plus fougueux ou au contraire tempérer le feu du piment, il suffit d'augmenter ou de réduire la quantité des ingrédients suivants:

- piments rouges ou verts (moins piquants s'ils sont épépinés, plat plus piquant si on ajoute les graines)
- pâtes de curry thaïlandaises (surtout pâte rouge et pâte verte)
- flocons de piment séché
- piment en poudre
- pâte de haricots piquante
- pâte de wasabi
- poivre du Sichuan
- le plat est plus piquant si on augmente la quantité de gingembre

