

Morue vapeur aux cœurs de laitue



Ingrédients:

- 6 œufs, séparés par le blanc et le jaune
- 4 beaux morceaux de filet de cabillaud
- 4 cœur de laitue
- 2 cuillères à soupe de jus d'orange
- 2 cuillères à soupe d'huile de sésame grillé
- 1 cuillère à soupe de miel
- 2 cuillères à soupe de sauce soja noire
- Un trait de xérès ou de vin de riz
- 1 tige de citronnelle
- Morceau de gingembre frais (taille d'un pouce), pelé et haché grossièrement
- 1 gousse d'ail finement hachée

Préparation:

1. Mettez une marmite sur la cuisinière avec une bonne quantité d'eau, la tige écrasée de citronnelle et les morceaux de gingembre et portez à ébullition. Ou utilisez l'insert vapeur ILVE sur la plancha.
2. Placer chaque morceau de morue sur un bout de papier sulfurisé.
3. Enduisez la morue d'un peu d'huile de sésame et assaisonner de sel et de poivre. Placez-le dans un tamis au dessus l'eau bouillante avec un couvercle sur le panier vapeur.
4. Cuire à la vapeur, selon l'épaisseur de la morue, 10 à 14 min.
5. Mélangez le jus d'orange avec l'huile de sésame, le miel, l'ail finement haché, la sauce soja noire et le xérès.
6. Coupez les cœurs de laitue en 2 dans le sens de la longueur et badigeonnez généreusement du mélange d'huile.
7. Faites chauffer une poêle ou un wok à feu vif et faites snacker brièvement les morceaux de laitue sur le côté plat, ou faites-le sur la plancha.
8. Servir avec du riz cuit à la vapeur ou du quinoa et utiliser le reste de la marinade des cœurs de laitue comme sauce.
9. Comme variante, vous pouvez mouliner du thé vert et le saupoudrer sur la morue