Vivaneau entier à la vapeur

Recette de V-ZUG SA



Préparation	20 min
Temps de cuisson	30 min
Appareil	Combair-Steam SE à partir de 2015

Marinade

1 tige de citronnelle

1 morceau de gingembre, de petite taille

1 piment oiseau

2 cs de sauce soja, sucrée

1 cs d'huile de sésame

2 cs de vin Shaoxing

1 cs de flocons de sel de mer

1 cc de sucre

1 pincée Poivre

Hacher finement la tige de citronnelle, le morceau de gingembre et le piment oiseau. Bien mélanger tous les ingrédients pour la marinade et réserver au réfrigérateur.

Riz

200 g de riz à grain long, p. ex. riz jasmin

250 ml d'eau

Verser le riz et l'eau dans le moule en porcelaine et enfourner dans le bac de cuisson perforé dans l'espace de cuisson froid. Cuire à la vapeur.

Cuire à la vapeur 100 °C pendant 10 min

Vivaneau

1½ kg de vivaneau rouge, vidé et écaillé

1 morceau de gingembre, de taille moyenne

1 piment oiseau

½ bouquet de coriandre

2 oignons de printemps

Emincer le gingembre, le piment, la coriandre et les oignons de printemps. Réserver le piment, la coriandre et les oignons pour la garniture. Répartir les lamelles d'oignons de printemps sur la plaque en acier inox et poser le vivaneau dessus. Badigeonner le poisson de marinade des deux côtés et le couvrir avec les morceaux de gingembre.

Enfourner la plaque en acier inox avec le riz dans l'espace de cuisson. Poursuivre la cuisson à la vapeur.

Introduire l'aliment à cuire

Cuire à la vapeur 100 °C pendant 14 min

Pak choï

2 Pak choï

1 cs d'huile de sésame

Sel

Laver les choux pak choï et détacher les feuilles. Arroser d'huile de sésame, saler et placer à côté du riz dans le bac de cuisson perforé. Poursuivre la cuisson à la vapeur.

Ajouter les ingrédients

Cuire à la vapeur 100 °C pendant 6 min

Dressage

5 cs d'huile d'arachide

Faire chauffer l'huile d'arachide et sortir le vivaneau de l'espace de cuisson. Verser l'huile sur le vivaneau et le dresser avec la garniture, le riz et le pak choï.

Accessoires

Plaque en acier inox

Moule en porcelaine ⅓ GN, hauteur 65 mm

Bac de cuisson perforé, 430 x 370 x 25 mm

Informations complémentaires

Créée le	11.12.2019