



## DOS DE SÉBASTE ET LÉGUMES SAUTÉS, SAVEURS ASIATIQUES

Pour 2 personnes

### INGRÉDIENTS :

- 2 dos de sébaste
- 1 petit brocoli
- 150 gr de choux de Bruxelles
- 1 botte de jeunes oignons
- 1 œuf
- 175 gr de vermicelles de riz
- 3 CS de graines de sésame
- 2 CS de farine
- Huile de sésame
- 1 CS de sauce soja
- 1 CS de sauce pour wok Ketjap au sésame



### PRÉPARATION :

Détaillez le brocoli en petits bouquets.

Retirez la base des choux de Bruxelles, et coupez les en 2.

Ciselez les jeunes oignons.

Battez l'œuf avec une fourchette dans une assiette creuse et poivrez.

Faites cuire les vermicelles de riz 4 minutes dans de l'eau bouillante. Egouttez.

Faites chauffer 1CS d'huile de sésame dans un wok, faites y revenir 5 minutes le brocoli, les choux de Bruxelles et la moitié des oignons nouveaux.

Versez la farine dans une assiette creuse, et les graines de sésame dans une autre assiette creuse.

Passez le poisson dans la farine, puis dans l'œuf battu et pour terminer dans les graines de sésame.

Faites chauffer de l'huile végétale dans une poêle antiadhésive et dorez-y les dos de sébaste 3 minutes de chaque côté.

Entre-temps, ajoutez les vermicelles de riz aux légumes du wok et réchauffez, arrosez de sauce soja et de sauce pour wok, bien mélanger.

C'est prêt pour la dégustation, terminer par la moitié des jeunes oignons pour la déco et le croquant.