



RIZ COMPLET AU POISSON



Ingrédients

Pour 4 personnes :

- 250g de riz complet
- 2 càs d'huile d'olive
- 1 càs de graines de sésame
- 1 càs de sauce soja
- 1 gousse d'ail
- 3 jeunes oignons
- 1 brocoli
- 500g de filet de cabillaud



Préparation

Cuire le riz dans l'eau salée.

Couper les bouquets de brocoli et les faire cuire à la vapeur. Refroidir aussi vite à l'eau glacée afin de conserver la couleur.

Eplucher l'ail et le hacher très finement.

Mettre une poêle à chauffer avec l'huile d'olive et l'ail, y cuire le cabillaud 2 à 3 minutes sur chaque face.

Faire chauffer une casserole avec un peu d'huile d'olive, y faire revenir le riz et le brocoli.

Nettoyer les oignons jeunes et les couper en rondelles et les ajouter à la préparation. Ajouter aussi l'huile de sésame, la sauce soja et les graines de sésame.

Disposer le poisson en morceaux sur le riz et servir bien chaud