



# Poisson sauce aigre-douce

Une recette de Luculent! Testé (et mangé) pour vous...

---

Une recette classique de la cuisine chinoise, légère car préparée avec peu de matière grasse, et dont le mélange de saveurs sucrées-salées est équilibré.

Quantité: 4 personnes - Difficulté: Facile - Durée: 45 min

## Ingrédients

- 500 g de filets de poisson blanc
- 1/2 cuillère à café de sel
- 1 cuillère à soupe d'huile de sésame

## Sauce

- 100 g de pousses de bambou
- 1 poivron
- 1 oignon
- 1 cm de gingembre frais
- 3 cuillères à soupe de sauce soja
- 3 cuillères à soupe de vinaigre de vin
- 3 cuillères à soupe de jus d'orange
- 1 1/2 cuillère à soupe de sucre
- 1 1/2 cuillère à soupe de concentré de tomate
- sambal oelek
- Maïzena

## Recette liée

- [Sambal Oelek](#)

## Préparation

1. Badigeonner les filets avec le sel mélangé à l'huile de sésame. Laisser reposer une demi-heure.
2. Pendant ce temps, éplucher et émincer l'oignon. Éplucher et hacher le gingembre. Couper le poivron et les pousses de bambou en fines lamelles.
3. Préparer la sauce : mettre les légumes dans une casserole. Rajouter la sauce de soja, le

vinaigre, le jus d'orange, le gingembre, la purée de piment, le concentré de tomate et le sucre.

4. Délayer la maïzena dans un peu d'eau.
5. Dans une sauteuse, faire bouillir de l'eau. Y faire cuire le poisson au court-bouillon.
6. Prélever un grand bol d'eau de cuisson, égoutter le poisson, le remettre dans la sauteuse hors du feu et couvrir.
7. Rajouter quelques cuillères à soupe d'eau de cuisson du poisson dans la sauce.
8. Mener à ébullition. Rajouter la maïzena en remuant et arrêter la cuisson dès que la sauce a suffisamment épaissi.
9. Disposer le poisson sur un plat de service, napper avec la sauce et servir aussitôt.

## Ingrédients originaux

- Huile de sésame
- Pousses de bambou
- Gingembre frais
- Sauce soja
- Sambal oelek