

# Carangue

## à la vapeur de gingembre

**MOYENNEMENT FACILE**

**TEMPS DE PREPARATION**

1 h 30 mn

**TEMPS DE CUISSON**

20 mn

**INGREDIENTS POUR 8 PERS**

- 4 carangues de 400 à 500g
- 150g de gingembre
- 600g de carottes
- 600g de navets
- 400g de poireaux
- 200g de céleri
- 250g de beurre
- 200cl d'huile
- 100cl de sauce soja
- 100g de coriandre frais (persil chinois)
- Sel, poivre

**MATERIEL**

- 1 cuiseur à vapeur
- 1 planche à découper
- 1 couteau moyen
- 1 sautoir ou casserole basse

**LA NOTE DU TROUBADOUR**

C'est une recette inspirée de la cuisine chinoise. Le gingembre apporte ici son goût piquant, à peine astringent et son originalité indienne ou asiatique !



## Élaboration de la recette

- 1) Préparer les poissons en éliminant les ouïes et en les vidant soigneusement. Laver et égoutter chaque carangue et les poser sur une planche.
- 2) Inciser de la tête vers la queue sur le dos de la carangue et détacher les filets de chaque côté de l'arête sans les déchirer.
- 3) Sectionner l'arête aux deux extrémités (côté tête et côté queue sans déformer le poisson). Réserver les poissons au réfrigérateur.
- 4) Éplucher et tailler le gingembre en julienne fine. Tailler et étuver au beurre la julienne de carottes, navets et poireaux et assaisonner. Concasser le coriandre frais.
- 5) Préparer le cuiseur à vapeur. Saler et poivrer l'intérieur des carangues, les remplir avec la julienne de légumes et quelques brins de gingembre. Cuire à la vapeur pendant 10 à 15 mn environ.
- 6) Au moment de servir, faire chauffer un peu d'huile dans une poêle et saisir vivement le gingembre et le persil chinois. Ajouter quelques gouttes de sauce soja et napper les poissons avec la sauce obtenue. Servir chaud.