KIKKOMAN

Cabillaud et sauce à la canneberge, miso, soja et noix

durée totale **155 min.** **20 min.** temps de préparation **15 min.** temps de cuisson **120 min.** temps de marinade

Données nutritionnelles (par portion):
5.497 kJ / 567 kcal

Matières grasses: **19,6 g** Protéines: **38 g**
Glucides: **58,6 g**

INGRÉDIENTS

2 portions

Poisson:

300 g	de filet de cabillaud
80 ml	de saké
30 g	de pâte de miso blanche
10 g	de sucre roux

Noix:

20 g	de noix de cajou
20 g	de noix de macadamia
20 g	de pistaches

Sauce:

50 g	de canneberges
120 ml	de vin de prune
50 ml	Sauce soja fermentation naturelle Kikkoman
30 g	de miel
1 pincées	de cannelle
1 pincées	de cardamome

PRÉPARATION

Étape 1

300 g de filet de cabillaud - **80 ml** de saké - **30 g** de pâte de miso légère - **10 g** de sucre brun
Nettoyer les filets de cabillaud, mélanger les ingrédients de la marinade et faire mariner le poisson pendant 2 heures (ou au moins 30 minutes si vous manquez de temps). Ensuite, cuire le poisson mariné au four à 180 °C pendant 10 à 15 minutes.

Étape 2

20 g de noix de cajou - **20 g** de noix de macadamia - **20 g** de pistaches
Faire griller les noix dans une poêle pendant 5 minutes, puis les broyer.

Étape 3

50 g de canneberges - **120 ml** de vin de prune - **50 ml** Sauce soja fermentation naturelle Kikkoman - **30 g** de miel - **1 pincées** de cannelle - **1 pincées** de cardamome
Mélanger les ingrédients de la sauce dans une casserole et faire chauffer pendant 10 minutes. Verser la sauce chaude sur une assiette, déposer le cabillaud mariné et décorer de noix.