Rascasse panée au sésame sur lit de légumes et de riz vapeur

durée totale **75 min.**

Données nutritionnelles (par portion):
3.472 kJ / 829 kcal

Matières grasses: **40 g** Protéines: **50,8 g**
Glucides: **81 g**

INGRÉDIENTS

4 portions

100 g	de champignons shiitake lyophilisés
600 g	de filet de rascasse
	sel
	Poivre
4 càs	de fécule de pommes de terre
100 g	Le Panko Kikkoman - la Chapelure croustillante à la japonaise
2 càs	de sésame
2	œufs
3 càs	d'huile
0,5 càc	de cumin en poudre
1 càc	de safran
250 g	de riz Basmati
2	oignon
1	poivron rouge
200 g	de pousses de bambou
	citron (zeste et jus)
4 càs	Sauce soja fermentation naturelle Kikkoman
	éventuel l'amidon
4 càs	de beurre fondu

PRÉPARATION

Étape 1

Couvrir les champignons shiitake avec de l'eau et les laisser tremper au moins 1/2 heure. Saler et poivrer le poisson puis le passer dans la farine. Mélanger la chapelure et le sésame. Battre 2 œufs, les mettre dans la panure et passer le poisson dans la panure.

Étape 2

Retirer les champignons shiitake de l'eau et conserver l'eau. Mettre de l'huile dans une casserole, la faire chauffer, y verser le safran et le cumin, puis le riz, arroser avec 1/2 litre d'eau et faire cuire à feu moyen. Eplucher les oignons et les émincer, couper le poivron en gros dés. Couper également en rondelles les pousses de bambou et émincer les champignons. Faire revenir les oignons et le poivron dans l'huile, les faire blondir, puis ajouter les pousses de bambou et les champignons, faire cuire le tout à l'étouffée. Ajouter le jus de citron et un peu de zeste de citron également, déglacer avec l'eau dans laquelle ils ont été mis à tremper. Rectifier l'assaisonnement avec de la sauce soja. Lier éventuellement avec de la fécule. Faire chauffer le beurre fondu dans la poêle et y faire cuire le poisson 5 minutes environ de chaque côté. Servir accompagné des légumes et du riz.