

Cabillaud alla puttanesca

durée totale **50 min.** 20 min. temps de préparation 30 min. temps de cuisson

INGRÉDIENTS

10 portions

Pour la sauce :

180 g	d'oignons coupés en petits dés
10 g	d'ail finement haché
60 ml	d'huile d'olive
30 g	de câpres
5 g	de filets d'anchois
100 g	d'olives noires
800 g	de tomates égouttées
100 ml	<u>Ponzu - un Mélange de Sauce Soja et Vinaigre, goût Citron Kikkoman</u>
20 g	de sucre roux

Pour le couscous :

250 ml	de bouillon de légumes
250 g	de couscous
350 g	de concombre en dés
150 ml	<u>Ponzu - un Mélange de Sauce Soja et Vinaigre, goût Citron Kikkoman</u>

200 ml	d'huile d'olive
20 g	de persil haché

Pour le poisson :

1,6 kg	de cabillaud
2 càs	de farine
100 ml	d'huile végétale

PRÉPARATION

Étape 1

Faire revenir les oignons et l'ail dans une poêle avec de l'huile d'olive jusqu'à ce qu'ils soient translucides. Ajouter les câpres, les anchois, les olives, les tomates filtrées, la sauce soja citronnée Ponzu Kikkoman et le sucre. Laisser réduire à feu moyen pendant environ 10 minutes.

Étape 2

Porter le bouillon de légumes à ébullition, le verser sur le couscous et le laisser infuser pendant 10 minutes.

Étape 3

Ajouter le concombre, le Kikkoman Ponzu Lemon et l'huile d'olive au couscous.

Étape 4

Couper le cabillaud en morceaux de 160 g, les fariner et les faire frire dans une poêle chaude avec l'huile végétale jusqu'à ce qu'ils soient dorés.

Étape 5

Dresser la salade de couscous sur les assiettes, verser la sauce à la cuillère et placer le poisson sur le dessus. Servir garni de persil.