

Brochettes de filets de perche et chutney aux abricots



Mise en place et préparation: env. 40 min

Recette de
Betty Bossi.

Betty Bossi

1 c. s. d'huile d'olive
1 petit oignon, en lanières
200 g d'abricots, en morceaux
1½ c. s. de cassonade
½ c. s. de grains de moutarde
3 c. s. d'eau
2 c. s. de sauce soja douce
2 c. s. de verjus

600 g de filets de perche sans la peau
12 piques en bois
1 c. s. de sauce soja douce
1 c. s. de verjus
¼ de c. c. de sel

1. Chauffer l'huile dans une poêle. Faire revenir l'oignon et les abricots. Ajouter le sucre et tous les ingrédients, verjus compris, couvrir et laisser mijoter env. 15 min, mixer.
2. Mettre un panier-vapeur dans une grande casserole, ajouter de l'eau juste en dessous du niveau du panier-vapeur. Piquer les filets de perche en accordéon sur les piques en bois, arroser de sauce soja et de verjus, saler. Poser les brochettes dans le panier-vapeur, laisser cuire env. 3 minutes.

Suggestion Miele: Mettre les brochettes de poisson dans un récipient pour cuisson vapeur perforé, cuire env. 3 min à 90° C. Réserver le chutney aux abricots dans le tiroir chauffant.

Suggestion Betty Bossi: Idéal avec: du riz au gingembre.

Tu as envie de cuisiner d'autres plats délicieux de #SharedKitchen?
Dans ce cas, rends-nous visite sur notre site internet: lovetoshare.ch