

Poisson frit sauce aigre-douce

Ingrédients (pour 2 portions):

Panure

1/2lbs de filet poisson blanc (225g) - coupé en morceaux de 2-3 cm
1/2 tasse (60g) de farine tout-usage
2 c. à table de fécule de maïs
1 c. à thé de poudre à pâte
1/4 c. à thé de sel
1 c. à table d'huile végétale
1/2 tasse (125ml) d'eau

Sauce

1/2 tasse (125ml) d'eau
1/2 tasse (100g) de sucre
1/3 tasse (85ml) de vinaigre blanc
2 c. à table de ketchup
2 c. à thé de sambal olek
2 c. à thé de fécule de maïs + 2 c. à table d'eau (à utiliser à la fin seulement)
1/4 c. à thé de sel

Légumes

1 gousse d'ail - hachée
1/3 tasse de poivron rouge - coupé en morceaux de 2cm
1/3 tasse de poivron vert - coupé en morceaux de 2cm
15 morceaux d'ananas d'environ 2-3 cm
1/2 oignon jaune - coupé en morceaux de 2cm

Étapes

Mélanger tous les ingrédients de la panure (sauf le poisson) et remuer jusqu'à ce qu'il n'y ait plus de grumeaux de farine. Mettre de côté le temps de préparer la sauce et couper les légumes.

Pour la sauce, simplement mélanger tous les ingrédients de la section "sauce", puis mettre de côté.

Couper les légumes et l'ananas, mettre de côté

Chauffer l'huile de la friteuse à 375°F (190°C)

Tremper les morceaux de poisson dans le panure puis les déposer dans l'huile. Frire pour environ 4 à 5 minutes, retirer lorsque qu'ils sont dorés. Mettre sur un papier essuis-tout pour absorber le surplus d'huile.

Mettre un peu d'huile végétale dans le wok et faire revenir l'ail. Quand l'ail commence à brunir, ajouter les oignons, poivrons et ananas et cuire quelques minute jusqu'à ce que les légumes soient tendres selon vos goûts.

Ajouter la sauce et amener à ébullition.

Mélanger 2 c. à thé de fécule de maïs avec 2 c. à table d'eau, puis ajouter au wok. Bien mélanger jusqu'à épaississement de la sauce. Ajouter le poisson frit dans le wok, bien mélanger et fermer le feu.

Servir sur du riz jasmin

**On fait la recette pour 2 personnes avec 225g de filet de poisson, mais il reste toujours un peu de mélange à panure et le plat à beaucoup de sauce. Si vous faites la recette avec 300-350g de poisson, ce n'est pas nécessaire de doubler la recette. Vous pouvez ajouter un peu de légumes et d'ananas, mais la panure et la sauce devraient être suffisantes.