

# Poisson sauté au piment

Bonjour à toutes et tous

J'ai toujours noté qu'en hiver mes gourmands (enfin.. surtout mon mari), sont beaucoup moins portés sur le poisson qu'en été. Ils préfèrent le réconfort des plats de viande mijotés ou encore du simple saucisse-purée. Alors, quand arrive cette saison, pour varier le contenu de leurs assiettes je suis toujours à l'affût d'une recette de poisson susceptible de leur plaire. Transformer le plat de poisson en crumble, le préparer [façon meunière](#), ou à la bordelaise sont d'excellentes alternatives. L'autre piste qui fonctionne bien est de donner une connotation épicée ou asiatique, souvent en adéquation avec le nouvel an chinois.

Bref, c'est dans cette logique que mon regard a été très attiré dans un vieux « Saveur Magazine » par une recette de « poisson sauté au piment », d'inspiration thaï. Quelques adaptations locales plus tard, ce poisson a été cuisiné puis présenté dans de petits bols et servi avec du riz. Mes gourmands ont fait honneur à ce plat à la fois savoureux, relevé et original. Autant dire que j'ai vite écrit la recette dans mes fiches personnelles, catégorie « bons plans poisson ».

Je voulais aussi partager cette recette avec vous, au cas où vous cherchiez des recettes de poisson qui changent des classiques et puissent séduire en hiver. J'espère qu'elle vous plaira. Bonne journée !



- POISSON SAUTÉ -  
AU PIMENT



## Recette : Poisson sauté au piment

Saison de la recette : toute l'année

Temps de préparation : 15 minutes

Temps de marinade : 4h

Temps de cuisson : 5 minutes

---

## Ingrédients

Pour 4 personnes :

- 600 à 800g de filet épais de poisson à chair ferme (lotte, sole, merlu)
- 6 cuillères à soupe de sauce soja
- 2 cuillères à soupe de vinaigre de riz
- 2 cuillères à soupe d'huile d'arachide ou de tournesol
- 1 cuillère à café de piment moulu (piment de Cayenne)
- 1 pincée de gingembre
- 1 cuillère à café de graines de coriandre

## Réalisation

### Étape 1 : La marinade

- Récupérez votre poisson et découpez-les en lanières d'un

bon centimètre de large. Faites attention d'adapter la taille de la découpe en fonction de votre poisson : si la chair a tendance à se détacher, élargissez l'épaisseur de coupe. Faites aussi attention ne pas trop appuyer sur la chair de poisson.

- Disposez ces lanières dans un plat creux puis répartissez la sauce soja, le vinaigre, l'huile, le piment et les autres épices. Couvrez et mettez au frais.
- Laissez mariner au minimum une heure (idéalement 1/2 journée).

## **Étape 2 : La cuisson**

- Faites chauffer un filet d'huile dans une poêle anti-adhésive.
- Disposez les lanières de poisson et faites sauter 2 minutes sur une face et environ 2 minutes sur l'autre face. Si le poisson se « délite » à la cuisson (ie. sa chair est moins ferme), limitez autant que possible de le bouger.
- Versez la marinade, laissez revenir encore 1 minutes puis servez aussitôt.

Servez ce poisson sauté au piment bien chaud.

---

### **Astuces :**

- Accompagnement de : riz, nouilles sautées
- En été, n'hésitez pas à ajouter des lanières de piment frais dans la marinade.