

Cabillaud sur une salade de nouilles de riz
pour 2 personnes

2-3 filets de cabillaud
2 cs de sésame noir et de sésame clair
1 cs de farine
100 g de nouilles de riz
100 g de chou rouge
1/2 mangue
100 g de concombre
2 oignons de printemps
1 piment rouge
50 g de cacahuètes grillées
1/2 bouquet de coriandre
jus d'un citron vert
4 cs d'huile de sésame
1 cc de sirop d'agave ou de miel
sel, poivre



Déposer les filets de cabillaud sur du papier absorbant et les laisser dégeler. Faire tremper les nouilles dans de l'eau chaude selon les instructions sur l'emballage.

Couper le chou rouge en fines lamelles. Peler la mangue, détacher la pulpe du noyau et la couper en morceaux. Laver le concombre et le couper sur la longueur, puis laver les oignons de printemps. Couper les deux en fines tranches. Couper le piment sur la longueur, l'épépiner et le couper en lamelles très fines. Mélanger le tout dans un plat avec les nouilles de riz. Battre en vinaigrette le jus de citron vert, le sirop d'agave et l'huile de sésame, assaisonner avec sel et poivre et verser sur la salade.

Mélanger le sésame et la farine, assaisonner le poisson avec sel et poivre, puis le tremper dans le mélange. Faire revenir des deux côtés dans une poêle avec un peu d'huile jusqu'à ce qu'ils soient bien dorés.

Dresser la salade sur une assiette, garnir de feuilles de coriandre fraîche et de cacahuètes grillées, puis garnir avec le poisson.