



Bol de nouilles arc-en-ciel et morue bleue en croûte de sésame

Temps de préparation : 35 Portions : 4

Ingrédients

- 4 filets de morue bleue High Liner^{MC}
- 30 g (2 c. à soupe) de graines de sésame blanc
- 15 g (1 c. à soupe) de graines de sésame noir
- 20 g (4 c. à thé) de gingembre moulu
- 20 g (4 c. à thé) de sel kascher
- 15 g (1 c. à soupe) de grains de poivre blancs, moulus
- 30 ml (2 c. à soupe) d'huile végétale
- 225 g (8 oz) de nouilles arc-en-ciel croustillantes*
- 60 ml (¼ tasse) de sauce miso-teriyaki*

Préparation

- Réfrigérer la morue bleue pendant la nuit pour la décongeler.
- Éponger les filets avec une serviette propre ou un essuie-tout.
- Placer les graines de sésame, le gingembre, le sel et le poivre blanc moulu dans un petit bol. Bien mélanger.
- Presser le mélange de sésame sur le dessus de chaque filet pour créer une croûte.
- Chauffer l'huile dans un poêlon antiadhésif, à feu moyen vif.
- Placer la morue bleue dans le poêlon, côté croûte vers le bas. Cuire pendant une minute avant de baisser le feu à moyen. Poursuivre la cuisson pendant environ 2 à 3 minutes.
- Retourner les filets et cuire le dessous pendant une minute supplémentaire ou jusqu'à ce que la température interne du poisson atteigne 65 °C (145 °F).
- Garnir chaque bol de nouilles arc-en-ciel croustillantes d'un filet.
- Arroser de sauce miso-teriyaki ou la servir en accompagnement et garnir chaque bol d'oignons verts tranchés.

Cette version de ce populaire bol de nouilles ravira les gens qui cherchent un plat sain et savoureux et la texture d'un filet de morue bleue en croûte de sésame.