

Espadon pimenté



Plat **Facile**

Pour : 4 personnes

Préparation : 15 mn

Cuisson : 35 mn

A servir avec du riz vapeur.

Ingrédients

- 2 tranches d'espadon
- 2 poivrons
- 1 boîte de tomates entières
- 1 citron vert
- 1 cuillère à café de purée de piment
- 3 cuillères à soupe de sauce soja
- 1 verre de vin blanc
- huile d'olive
- gingembre frais
- 1 bouquet de coriandre
- 2 oignons

Préparation

- 1 Émincez les poivrons, les oignons et coupez l'espadon en petits cubes.
- 2 Dans un wok, faites chauffer de l'huile et déposez-y les poivrons, les oignons et le poisson. Laissez caraméliser légèrement, puis ajoutez la sauce soja et le vin blanc.
- 3 Après avoir laissé réduire, ajoutez le jus de citron vert, la purée de piment et les tomates tout en mélangeant.
- 4 Mettez le gingembre râpé et laissez mijoter 10 à 15 minutes.
- 5 Ensuite, ajoutez la coriandre hachée, faites mijoter encore 5 minutes et stoppez la cuisson.

Proposé par

catherine

J'adore cuisiner !!!! proposer mes recettes de manière farfelue!!!! mais parfois je dois être raisonnable.... j'ai un énorme problème malgré tout, un four qui a décidé de me pourrir la vie, en cramant tout ce que je lui confie !!!! Amusez vous si vous avez le temps avec les recettes de mon blog qui sont malgré tout savoureuses a défaut d'être sérieuses...

<http://lesdelicesdelahague.blogduvillage.com>

Catherine

[Consulter son profil et ses recettes](#)

Retrouvez la recette en ligne en utilisant ce Flashcode

