

## Filet de julienne au cuit vapeur et sa sauce au gingembre



Plat **Facile**

**Pour** : 4 personnes

**Préparation** : 20 mn

**Cuisson** : 10 mn

*Cuit vapeur et gingembre... Aujourd'hui, nous avons réuni tous les éléments qui vous permettront de déguster un repas sain et savoureux !*

### Ingrédients

- 4 morceaux de filets de julienne
- 2 champignons noirs séchés
- 1 échalote
- 1 gousse d'ail
- 1 morceau de gingembre frais
- 1 cc de sauce soja
- 2 cs de noilly prat
- 1 filet d'huile d'olive

### Préparation

- 1 Mettez les champignons noirs à tremper dans un bol d'eau bouillante jusqu'à ce qu'ils ramollissent. Égouttez-les et coupez-les en fines lanières.
- 2 Placez les filets de julienne dans le cuit vapeur. Placez les champignons noirs émincés dans le même panier. Faites cuire 10 minutes (+ou- en fonction du poisson).
- 3 Pendant ce temps, pelez, lavez et hachez l'échalote et la gousse d'ail. Pelez, lavez et râpez votre gingembre. Faites revenir échalote et ail dans une casserole avec un filet d'huile d'olive. Déglacez avec le Noilly Prat et la sauce soja. Ajoutez le gingembre et laissez réduire quelques minutes.
- 4 Vous servirez le filet de julienne sur une assiette avec un peu de champignons noirs par-dessus. Nappez-le de sauce et accompagnez-le d'une purée de potiron. Bon appétit !

Proposé par



**lesbonsrestaurants**

Sylvie et Marc sont heureux de vous retrouver sur i'terroir pour quelques recettes de cuisine.

Vous pouvez, également, nous retrouver sur notre blog "**LES BONS RESTAURANTS**"

[Consulter son profil et ses recettes](#)

Retrouvez la recette en ligne en utilisant ce Flashcode

