

## Filet de poisson aigre doux

Préparation : 25 minutes

Cuisson : 20 minutes.

### Ingrédients pour 4 personnes :

4 filets de poisson  
6 carottes de taille moyenne  
4 poireaux  
4 càs d'huile  
2 càs de ketchup  
4 càs de sauce aigre-douce  
2 càs de nuoc mam  
2 branches de coriandres.

250 g de riz complet

### Préparation :

- 1) Laver et éponger les filets de poisson. Retirer les arêtes. Couper les filets en lanières de 3 cm de longueur.
- 2) Laver et peler les carottes. Les couper en julienne avec un économiseur. Couper les poireaux en lanières d'environ 15 cm de longueur. Les laver et les égoutter.
- 3) Dans un wok, faire brièvement revenir les lanières de poisson dans 1 à 2 càs d'huile chaude. Retirer du feu.
- 4) Dans le reste d'huile, faire revenir les légumes à feu vif et faire tomber les poireaux. Ajouter le ketchup et la sauce aigre-douce. Ajouter le nuoc-mam.
- 5) Incorporer délicatement les lanières de poisson. Pour finir, ajouter la coriandre hachée.
- 6) Cuire le riz complet dans de l'eau bouillante salée pendant environ 12 min.

C'est prêt, bon appétit !



### **Savez-vous que....**

**Le riz complet** est une des nombreuses variétés de riz, elle constitue le repas asiatique par excellence et un repas sans riz n'est pas imaginable. Le riz complet est un aliment riche en énergie, mais surtout **en fibre, en vitamines et minéraux**, bonne nouvelle pour **les intestins « paresseux »** (constipation). C'est aussi un aliment idéal pour les diabétiques, car il permet d'avoir de l'énergie longtemps après le repas.

Cette recette est facile à réaliser, elle permet de composer une assiette équilibrée par sa présence de légumes, d'un féculent (le riz complet) et de protéines (poissons).