



**LA CRUSTACERIE.FR**

Poissons - Coquillages - Crustacés Livrés

# Pavés de Turbot au Gingembre et au Soja

Pour 4 personnes Préparation 20 minutes Cuisson 15 minutes



## Ingédients

- 4 pavés de Turbot
- 2 carottes
- 35 g de Gingembre (frais ou en poudre)
- 2 navets
- 250 g de nouilles chinoises
- 2 oignons nouveaux
- 45 cl de sauce soja salée
- 2 c.à.s d'huile d'olive
- Sel & Poivre

## PRÉPARATION

1. Épluchez et coupez les carottes et les navets en fin bâtonnets. Ciselez les oignons nouveaux. Réservez la tige. Dans un wok, faites chauffer 1 c.à.s filet d'huile d'olive à feu moyen. Faites revenir les légumes 15 minutes environ. Salez et poivrez. Réservez.
2. Dans une casserole d'eau salée, portez à ébullition les nouilles chinoises. Faites-les cuire 4 minutes. Dans le wok avec les légumes, ajoutez les nouilles et la moitié de la sauce soja (20cl). Mélangez bien et poursuivez la cuisson 1 minute.
3. Épluchez le Gingembre. Dans une assiette, râpez-le ou hachez-le finement. Versez le reste de la sauce soja, 1 c.à.s d'huile d'olive et poivrez. Ajoutez les pavés de Turbot et mélangez délicatement pour bien les enrober. Une fois les pavés bien enrobés, faites-les cuire 15 minutes environ à la vapeur.

*Pour le dressage : Dans une assiette creuse ou un bol, versez les nouilles chinoises aux légumes. Déposez votre pavé de Turbot au-dessus. Parsemez le tout avec la tige de l'oignon nouveau !  
Bonne Dégustation !*