



## POISSON AU FOUR ET STREUSEL

Mise en place et préparation: env. 20 min  
Cuisson au four: env. 20 min

### Pâte condimentaire

- 1 gousse d'ail, pressée
- 2 c. à café de tandoori masala
- 1 c. à café de piment en poudre
- $\frac{3}{4}$  de c. à café de sel
- 2 c. à soupe d'eau
- 1 c. à soupe de gingembre, finement râpé
- 600 g de filets de poisson (p. ex. pangasius bio), en morceaux

mélanger le tout

incorporer, répartir sur une plaque chemisée de papier cuisson

### Streusel

- 4 c. à soupe de chapelure
- 3 c. à soupe d'huile d'arachide
- 2 c. à café de mangue en poudre (amchur)

mélanger le tout, répartir uniformément sur les morceaux de poisson

**Cuisson:** env. 20 min au milieu du four préchauffé à 180° C.

**Suggestion:** la mangue en poudre a un goût piquant acidulé. On peut la remplacer par 1 c. à soupe de jus de limette.

**Par personne:** lipides 13 g, protéines 22 g, glucides 6 g, 1003 kJ (240 kcal)

### Doux, piquant, très piquant, brûlant

La sensation du piquant est très subjective. Tandis qu'une personne va essayer des perles de sueur sur son front dès la première cuillerée d'une soupe épicée, une autre en reprendra avec délice et ajoutera même de ce petit piment fougueux servi dans une coupelle. Mais en général, les Suisses ne sont pas habitués au feu du piment. Raison pour laquelle les mets piquants de ce livre sont prévus pour rester agréables à nos papilles helvétiques. Pour vous aider à mieux vous y retrouver, nous avons signalé l'intensité par de petits piments:



plat légèrement piquant



plat piquant



plat très piquant

Les plats sans symbole sont doux.

En général, les enfants n'aiment pas ce qui est piquant. Mais si vous souhaitez cuisiner un plat signalé par 3 piments, vous pouvez très simplement en réduire l'intensité (voir ci-dessous).

Les recettes respectent le piquant original du plat, mais de manière à ce qu'il soit encore bien toléré par nos papilles. Pour rendre le plat plus fougueux ou au contraire tempérer le feu du piment, il suffit d'augmenter ou de réduire la quantité des ingrédients suivants:

- piments rouges ou verts (moins piquants s'ils sont épépinés, plat plus piquant si on ajoute les graines)
- pâtes de curry thaïlandaises (surtout pâte rouge et pâte verte)
- flocons de piment séché
- piment en poudre
- pâte de haricots piquante
- pâte de wasabi
- poivre du Sichuan
- le plat est plus piquant si on augmente la quantité de gingembre



### Tandoori masala

Ce mélange composé de curcuma, paprika doux, paprika rose, piment, safran, garam masala et cardamome est utilisé pour faire mariner le poisson, la volaille et la viande. Poisson, volaille et viande sont ensuite cuits sur feu très vif dans le four tandoori. A défaut, utiliser du garam masala ou de la pâte tandoori.