

Poisson au gingembre

Préparation: env. 20 min
Laisser macérer: env. 30 min
Cuisson au four: env. 45 min
Pour un moule à poisson d'env. 1 litre, graissé, fariné

50 g de mélange de fruits confits	
50 g de raisins secs clairs	
50 g de raisins secs foncés	
20 g de gingembre en sirop*, égoutté, finement coupé	verser le tout dans une terrine
4 c. à soupe de cognac	ajouter, laisser macérer env. 30 min
Pâte travaillée	
200 g de beurre	ramollir dans une terrine
120 g de sucre	incorporer
3 œufs	ajouter un œuf après l'autre et travailler la masse jusqu'à ce qu'elle blanchisse
1 citron non traité, seulement le zeste râpé	
½ c. à café d'épices de pain aux poires	ajouter au mélange de fruits
200 g de farine	
1 c. à café de poudre à lever	incorporer à la masse, bien mélanger, remplir le moule préparé

Cuisson: env. 45 min dans la partie inférieure du four préchauffé à 180 °C.
Sortir du four, laisser tiédir, démouler, laisser refroidir sur une grille.

Suggestions

- Au lieu du gingembre en sirop, utiliser 20 g de gingembre confit.
- La pâte peut également être cuite au four dans un moule à cake d'env. 25 cm, graissé. Compter 5 min de plus pour la cuisson.

Conservation: sous film alimentaire, env. 4 jours au réfrigérateur.

Par portion (1/16): lipides 12 g, protéines 3 g, hydrates de carbone 24 g, 887 kJ (212 kcal)

* On trouve du gingembre en sirop dans les magasins de produits diététiques.

