

FILET DE POISSON AU GINGEMBRE

Ingrédients

- 4 filets de poisson blanc
- ½ tasse de farine tout usage
- 2 cuillerées à table d'huile d'olive
- 3 cuillerées à table de beurre
- 1 cuillerée à table de sauce soya
- 2 cuillerées à table d'eau
- 2 cuillerées à thé de gingembre, rapé
- 1 gousse d'ail, émincée
- 1½ cuillerée à table de persil frais, haché
- 1 échalote française, émincée

sel et poivre

Sécher le poisson. Mettre la farine dans une assiette. La saler et poivrer, et enfariner les filets de poisson. Sur un feu assez vif, faire cuire le poisson dans l'huile pendant 3-4 minutes de chaque côté, selon l'épaisseur, jusqu'à ce qu'il soit doré. Réserver les filets dans une assiette. Ajouter le reste des ingrédients à la poêle, et faire cuire pendant 4-5 minutes. Verser la sauce sur les filets de poisson. Pour 4 personnes.

ACTIVITÉS

1. Quelles sont les différentes variétés de poisson que vous pourriez utiliser dans cette recette? D'où proviennent-ils? Lesquels sont d'eau douce? D'eau salée?
2. Comment est-ce que la sauce soya est faite? De quel pays provient-elle?
3. Quelles autres herbes pourrait-on utiliser dans ce plat?
4. Dressez une liste de toutes les farines que vous trouvez au supermarché. De quoi sont-ils fait? Dans quels plats sont-ils utilisés?
5. Travailler avec les oignons ou l'ail laisse une mauvaise odeurs aux doigts. Faites des recherches pour trouver les différentes suggestions pour éliminer l'odeur. Faites une expérience pour trouver la meilleure solution.

