

# Filet de poisson à l'étouffée avec des 'BIG's , de l'oseille et du sésame *Ingrédients pour 4 personnes*

- 600g de filet de poisson  
Au choix : saumon, turbot, flétan, omble
- 50g d'oseille
- 80 g de fleurs 'BIG'
- 2 c à soupe d'huile de sésame
- 2 c à soupe de graines de sésame
- Sel de mer, poivre blanc du moulin



## **On fait comme cela ...**

Couper l'oseille en très fines lamelles et bien mélanger aux graines de sésame. Ajouter un peu de sel de mer.

Couper également très finement les fleurs de bégonias 'BIG' et veiller à ne pas écraser les fleurs.

Faire cuire les filets de poisson à l'étouffée. Faire légèrement revenir l'oseille dans une poêle ou une sauteuse (environ 20 secondes) et en garnir des assiettes préchauffées.

Y poser les filets de poisson, salez et poivrez.

Garnir avec les fleurs de bégonias préalablement coupées et ajouter quelques gouttes d'huile de sésame.

## **Notre conseil :**

Servez ce plat comme hors d'oeuvre en été.  
Servez avec du pain grillé et un rosé fruité.

