



Sauvage, Naturel & Durable®

# Bami goreng au sébaste

---

## Ingrédients pour 4 personnes :

400 g de filet de sébaste du Pacifique  
1 à 2 c. à soupe de jus de citron  
3 c. à soupe d'huile végétale  
750 g de bami goreng surgelé  
100 g de pois gourmands  
4 oignons de printemps  
50 g de cacahuètes grillées  
Sel, poivre fraîchement moulu



## Préparation :

1. Lavez et épongez le filet de sébaste, découpez-le en morceaux, arrosez-le de jus de citron, salez, poivrez. Faites chauffer 2 cuillerées à soupe d'huile, ajoutez le sébaste, faites-le rissoler des deux côtés, puis réservez.
2. Ajoutez le bami goreng avec l'huile restante dans ce qu'il reste de la graisse de friture du poisson, et préparez-le selon les instructions figurant sur le paquet. Placez le filet de poisson sur le dessus et laissez mijoter le tout pendant quelques minutes à couvert.
3. Lavez les pois gourmands et coupez-les en fines lanières. Nettoyez les oignons de printemps, lavez-les et coupez-les en fines rondelles. Garnissez le bami goreng de sébaste, de pois gourmands, d'oignons de printemps et de cacahuètes, puis servez.

**Temps de préparation :** 30 min.

## Informations nutritionnelles par portion :

Énergie : 580 kcal/ 2 430 kJ  
Protéines : 42 g  
Matières grasses : 28 g  
Glucides : 36 g