

Trio de poissons et ses légumes sauce exotique

ROSE9



Ingrédients Pour 4 personnes

- 2 pavés de saumon frais
- 1 pavé de thon rouge frais
- 1 filet de haddock
- 2 avocats, une mangue (pas trop mûre)
- Aillet blanc ou frais
- 2 oranges, 4 citrons jaunes, 2 citron lime vert, 1 pamplemousse rose
- 8 Cs d'eau pétillante
- Du sel fin et poivre
- 1berlingo de crème de coco et 20cl de crème entière semi-épaisse
- Un petit verre de jus de carotte

Pour le dressage

- 4 grosses crevettes, Basilic, salade (type frisée ou roquette), chou blanc, tomate cerise, concombre

DANS UN PREMIERE TEMPS La veille au soir



Mètre le gingembre et le combava au congélateur

Avant de presser, Prélever quelques zestes d'orange, citron et lime vert conservé au frais dans une boîte hermétique.

Couper le saumon en petit dés, ciseler un Aillet frais mètre le tout dans un saladier puis incorporés 4Cs d'eau pétillante le jus Presser d'une orange, deux citrons, un citron lime et ½ pamplemousse . Faire la même chose avec le thon mais dans un autre récipient. Couvrir d'un film alimentaire et laisser mariner au frigo en remuant de temps en temps.

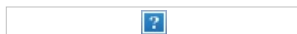
Dans une casserole faire cuire le filet de haddock dans du lait (moi j'ai choisie du lait végétal épeautre donne une saveur plus douce), des qu'il frémit retirer du feu, couvrir et laisser refroidir aussi

Le jour j fin de matinée

Tamiser les 2poissons récupérer un verre de jus mariné pour plus tard. Retirer la peau du haddock et couper en morceau. Couper les avocats et la mangue en julienne garder une tranche pour le dressage. Mettre le tout dans un grand saladier. Ainsi que les zestes prélevés la veille. Râper le gingembre et le combava ou une pincé si en poudre, salé poivré a ta convenance, couvrir. Remettre au frigo.



gingembre





Le jour j soir

Préparation de la sauce exotique

Fouetter le verre de jus mariné avec la crème de coco et la crème légère semi épaisse, versé dans un siphon et le laisser 2h minimum au frigo. Cela donnera un espuma (plus mousseux)



les crèmes

Le dressage

Avec un emporte pièce, mettre au fond un lit de salade plus chou blanc (il existe des poches toute prête) ou autre chose, puis la préparation du trio de poisson, poser dessus une crevette décortiquée et une feuille de basilic. Décorer l'assiette avec deux lamelles de concombre, tomate cerise, mangue, quartier de pamplemousse ou orange et l'espuma exotique.



TYPE DE SALADE

	?
	?
	?

Pour dénicher les dernières idées et rencontrer les passionnés, rendez vous sur Zodiosphere.fr