

## Plein filet de hoki en habit vert à la Napolitaine



Budget :



### Ingrédients pour 10 Couverts

Réf.	Libellé	Quantité
33471	Plein filet de hoki de Nouvelle-Zélande sans peau sans arêtes MSC 150 g 8 Beaufort	10 Pièce Unitaire
11740	Pois gourmands	0,2 Kilo
	Huile de colza	3 Centilitre
20087	Echalote coupée 500 g PassionFroid	0,05 Kilo
20089	Ciboulette coupée 500 g PassionFroid	0,02 Kilo
60474	Sauce napolitaine cuisinée ZINI	0,2 Kilo
	Riz	1,2 Kilo

### Recette

1. Marquer en cuisson les échalotes avec l'huile. Déglacer avec la sauce napolitaine, la ciboulette puis rectifier l'assaisonnement. Réserver au frais
2. Déposer les pois gourmands dans la plaque puis ajouter les filets de hoki que vous aurez préalablement repliés sur eux-mêmes. Cuire le poisson au four à 210° C pendant 3 minutes, puis finir la cuisson à 200° C stabilisée
3. Déposer le poisson sur l'assiette et ajouter les pois gourmands sur le dessus. Faire un cordon de sauce autour du poisson à l'envoi. Accompagner de riz au safran