



PassionFroid
groupe pomona

FICHE RECETTE

Mise à jour : 20/07/2016

Cabillaud en tapenade, coulis de mangue au piment chimichurri



Budget :



Ingrédients pour 10 Couverts

Réf.	Libellé	Quantité
25794	Plein-filet de cabillaud sans peau sans arêtes MSC 150 g 8 Beaufort	1,6 Kilo
62794	Pois maraîchers minute Bonduelle	1,4 Kilo
63800	Cubes de mangue 20 x 20	0,3 Kilo
	Piment chimichurri	0,03 Kilo
	Olives noires	0,3 Kilo
	Sel	10 Gramme
	Poivre	10 Gramme
	Fleur de sel	0,03 Kilo

Recette

1. Réaliser une tapenade d'olive bien liquide, assaisonner et réserver.
2. Tailler une brunoise de mangue avec les cubes surgelés et réserver.
3. Mixer les cubes de mangue jusqu'à obtenir un coulis bien lisse, puis ajouter les piments chimichurri. Réserver.
4. Cuisson des pois maraîchers sans sel et sans matière grasse, en bac gastro perforé quelques secondes, pour préserver leur côté croquant.
5. Assaisonner d'huile d'olive, de sel et de poivre. Réserver.
6. Au moment du dressage, ajouter aux petits pois les cubes de mangue, déposer le cabillaud, puis napper de tapenade. En finition, filet de coulis de mangue épicié et fleur de sel.