

Mahi-mahi sanguine coco



Coût :

€ € €

Ingrédients pour 10 couverts

Référence	Ingrédients	Quantité
25999	Plein-filet de mahi-mahi avec peau sans arêtes 150 g 8 Beaufort	1.5 Kilo
30146	Pointes d'asperges vertes 1 kg	250 Gramme
20087	Echalote coupée 500 g PassionFroid	20 Gramme
15819	Courgettes rondelles 5 kg Minute Bonduelle	700 Gramme
12986	Poivrons rouges et verts en lanières 2,5 kg PassionFroid	300 Gramme
279872	Cubes de mangue 20 x 20 - 1 kg Bon&Engagé	150 Gramme
	Tomates cerises	300 Gramme
	Jus d'orange sanguine	1 Litre
	Huile d'olive	PM

Etapes de préparation

- 1 Faire revenir les cubes de mangue et de l'échalote dans un filet d'huile d'olive. Déglacer au jus d'orange sanguine puis faire réduire. Rectifier l'assaisonnement
- 2 Monter une brochette de légumes sur une base de tige de lotus, avec des pointes d'asperges, des tomates cerises, des courgettes et des minis poivrons
- 3 Cuire le poisson sans décongélation, sans sel, sans matière grasse à haute température. Finition côté peau à la poêle pour apporter du croustillant