

Mahi mahi bananier



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
12986	Poivrons rouges et verts en lanières 2,5 kg PassionFroid	0.6 Kilo
26211	Oignons émincés 2,5 kg PassionFroid	0.2 Kilo
	Huile d'olive	0.1 Litre
	Velouté de volaille	0.4 Kilo
	Coeur de palmier en rondelles	0.4 Kilo
	Banane	0.1 Kilo
	Sel/poivre	PM

Etapas de préparation

- 1 Faire suer les oignons dans de l'huile d'olive. Ajouter les poivrons puis du velouté de volaille
- 2 Rectifier l'assaisonnement. Ajouter en finition des rondelles de cœur de palmier. Réserver
- 3 Mettre en cuisson le poisson au four à 210°C à chaleur sèche, cuisson stabilisée à 190/200°C. Rectifier l'assaisonnement après cuisson
- 4 Napper de sauce et mettre en table chaude