

Poisson à la bahianaise



Coût :

€ € €

Ingrédients pour 10 personnes

Référence	Ingrédients	Quantité
245197	Filet de merlu blanc du Cap sans peau sans arêtes MSC 120 g Bon&Engagé	1.1 Kilo
252899	Duo de poivrons rouges et jaunes grillés en lanières 1 kg Bonduelle	500 Gramme
22512	Tomates en cubes 2,5 kg Sélection du Quotidien	500 Gramme
14029	Oignons en cubes 2,5 kg	400 Gramme
288325	Jaune d'œuf liquide pasteurisé 1 kg	100 Gramme
	Riz blanc indica	1.5 Kilo
	Boisson de coco	1 Litre
	Huile de colza	15 Centilitre
	Sel, poivre	PM

Etapes de préparation

- 1 Préparation de la sauce bahianaise : faire sauter les oignons à huile de colza et ajouter les lanières de poivron après petite coloration. Ajouter les cubes de tomate puis déglacer avec la boisson de coco. Rectifier l'assaisonnement. Au dernier moment, lier hors du feu avec le jaune d'œuf liquide et maintenir au bain marie.
- 2 Cuisson du poisson : au four en bac gastro 7 cm à 250°C chaleur sèche pendant 4 min., puis napper de sauce à la sortie du four. Finir la cuisson en table chaude.
- 3 Remonter le riz cuit en température légèrement avec un filet d'huile de colza.

Poisson à la bahianaise

L'astuce du chef



Déposer avant de mettre le poisson en plaque gastro une julienne de légume pour une cuisson et une aromatisation optimum.

Laurent Lapierre, conseiller culinaire PassionFroid