

## Minutes de mahi mahi ananas vanille



Budget :



### Ingrédients pour 10 Couverts

Réf.	Libellé	Quantité
25999	Plein-filet de mahi-mahi avec peau sans arêtes 150 g 8 Beaufort	10 Pièce Unitaire
63986	Courgettes grillées 1 kg	700 Gramme
54788	Fèves pelées 1 kg	200 Gramme
	Ananas	250 Gramme
	Baie de goji	30 Gramme
	Sirop d'érable	40 Centilitre
	Gousse de vanille	2 Gramme
39370	Beurre plaquette demi-sel 80% MG 250 g	PM

### Recette

1. Marquer les courgettes en cuisson au four 5 minutes à 170°C. Réserver au chaud
2. Dans une poêle, remonter en température le sirop d'érable avec les gousses de vanille fendues en deux et grattées. Ajouter l'ananas, les baies de goji et les fèves. Réserver au chaud
3. Cuire le poisson au four sans décongélation à 250°C chaleur sèche pendant 4 minutes
4. A la sortie du four, couper les minutes de dorade. Les finir à la poêle au beurre demi-sel
5. Pour le montage de l'assiette, disposer les courgettes en fond d'assiette. Déposer les minutes de dorade. Finir avec la suite culinaire. Rectifier l'assaisonnement