

RECETTE SAUTER 2022

TITRE : Bar entier mariné aux agrumes, sauce vierge aux fruits exotiques

FOUR cuisson vapeur

> Un recette simple et sans matière grasses à la vapeur pour épater les copines

Matériel :

Ciseaux à poisson

Ecailleur poisson

TEMPS DE PREPARATION : 20 min

TEMPS DE CUISSON : 10 min

NOMBRE DE PERSONNE : 4P/6P/8P

INGREDIENTS	1 loup ou bar d'environ 700 g Huile d'olive 1 mangue 1 fruit de la passion 2 citrons verts 1 citron jaune 1 mandarine 40 g d'olives noires taggiat 1 grenade Fleur de sel Poivre du moulin 1 botte de coriandre Curry 100 g de pignons de pin	
ETAPE 1	Préparer le poisson, le vider, l'écailler et rincer	
ETAPE 2	Préparer la marinade avec l'huile d'olive, les zestes des agrumes, le curry, la fleur de sel et le poivre. Faire mariner le poisson.	
ETAPE 3	Mettre au four en fonction vapeur, gros poisson et indiquer le poids.	
ETAPE 4	Pendant le temps de cuisson Couper en brunoise la mangue, ajouter 1 zeste de citron vert, les suprêmes de mandarine, les olives noires, la fleur de sel, le fruit de la passion, la coriandre ciselée, les pignons préalablement torréfiés à la poêle et une pointe d'huile d'olive	
ETAPE 5	Dès la sortie du four, ajouter la sauce vierge sur le poisson et déguster !	
DRESSAGE		
ASTUCES	On peut varier le poisson avec de la daurade, des crevettes, ou bien la sauce vierge sans fruits avec du concombre ou autres légumes	