

Recettes

{{ splat | term }}

Toutes les
recettes

Dorade en robe Orange



Imprimer



Commenter

Préparation: **10**

Ingrédients

4

- 4 filets de Dorade Sébaste
- 1 verre de lentilles caviar
- 1 mangue
- le jus d'1/2 citron jaune
- 1 Combava
- 1 CS d'huile d'olive 1 CC de Tamari
- sel poivre

1. Rincer les lentilles, puis les mettre dans un contenant adapté, cuire avec 3 verres d'eau pendant 30 minutes dans le panier vapeur
2. Pendant ce temps, coupez la mangue en deux, découpez une moitié en cubes, et mixez l'autre moitié avec le jus du 1/2 citron jaune.
3. Salez et poivrez les filets de poissons.
4. Lorsque les lentilles sont cuites, les égoutter, ajoutez l'huile d'olive et Tamari, garder au chaud.
5. Cuire les filets de Dorade 5 minutes à la vapeur, et chauffez doucement dans une petite casserole la sauce mangue.
6. Dressez les assiettes, posez un filet de poisson, des lentilles caviar, 1 CS de sauce mangue, des petits cubes de mangue fraîche et finissez en zestant le Combava dessus
7. Mettre le restant de sauce mangue en saucière... pour les gourmands

Recette aux goûts délicats contraste des couleurs... un voyage printanier

Vous allez aussi aimer ...

Pesto d'orties sauvages

Pavés de bœuf aux échalotes

Cabillaud aux pleurotes

Boulettes de sarrasin et tagliatelles de carotte

Mon compte

Recettes

Contact

CGV

Newsletter

+33 (4) 94 01 22 61

Mon compte

Recettes

Notre histoire

Contact

CGV

Newsletter

▣ Facebook

▣ Pinterest

▣ Instagram