

Mahi-mahi grillé et légumes d'accompagnement

✂ Pour 4 portions ⌚ Temps de préparation : 45 min 🍳 Temps de cuisson : 40 min

Ingrédients

Salsa

- 5 tranches d'ananas
- 1 tasse (250 ml) mangue en dés
- 2 c. table (30 ml) oignon rouge en dés
- 1 c. table (15 ml) poivron vert en dés
- 1 c. table (15 ml) poivron rouge en dés
- 1 c. table (15 ml) poivron jaune en dés
- 2 c. table (30 ml) tomates en dés
- 3 c. table (45 ml) coriandre ciselée
- 1 c. thé (5 ml) *sambal oelek* ou piment jalapeno
- 2 c. table (30 ml) jus d'ananas
- le jus de 2 citrons verts
- ½ c. thé (2,5 ml) sucre

- sel et poivre

Légumes d'accompagnement

- 4 grosses pommes de terre
- 2 c. table (30 ml) huile d'olive
- 2 branche de thym

- sel et poivre

20 asperges

Le poisson

- 4 x 150g steak de mahi-mahi ou de thon ou de saumon

- sel et poivre

Préparation

- 1 Griller les tranches d'ananas et les couper en dés de 1 cm.
- 2 Mélanger dans un bol tous les ingrédients de la salsa. Réserver au réfrigérateur.
- 3 Brosser les pommes de terre et les couper en juliennes.
- 4 Dans un bol, mélanger les pommes de terre, l'huile d'olive et le thym. Saler et poivrer.
- 5 Cuire les pommes de terre sur une plaque au four préchauffé à 400 °F (200°C) pendant environ 30 min, en remuant une fois au cours de la cuisson.
- 6 Saler et poivrer les steaks de mahi-mahi.
- 7 Griller le mahi-mahi et les asperges sur le barbecue ou à la poêle rapidement. Privilégier une cuisson rosée. Si vous choisissez le thon, attention car la chair cuit très rapidement.
- 8 Servir le poisson accompagné de la salsa et des légumes.



Recette des explorateurs
Claire Roberge et Guy Lavoie

À table avec Les Grands Explorateurs Tome 1
Edition ULYSSE