

9 avril 2008

Poisson en crumble de pistaches, coulis au chutney de mangue



(pour 2)

*2 filets de poisson (type bar, cabillaud)
1/4 tasse de chutney de mangue
1 tasse de pistaches non salées décortiquées
1 tasse de chapelure japonaise panko
Sel, poivre*

Sauce :

*1/3 tasse de chutney de mangue
1/8 tasse d'eau
1 cs de cointreau (ou autre liqueur à l'orange)*

Mixez ensemble le chutney de mangue, l'eau et le cointreau. Réservez.

Salez et poivrez les filets de poisson. Etalez le chutney sur le dessus.
Mixez plus ou moins grossièrement les pistaches. Mélangez les à la chapelure puis pressez ce mélange sur le poisson badigeonné de chutney.
Faites chauffer un peu d'huile d'olive dans une poêle anti-adhésive et poêlez le dessous des filets pendant 2 minutes. Transférez sur une plaque de cuisson recouverte d'un papier sulfurisé et faites cuire 6 minutes.
Servez avec un filet de coulis réchauffé légèrement doucement.