



Filet de poisson sauce fraîcheur



La sauce fraîcheur :

1 mini courgette, une tomate goûteuse, un petit bouquet de basilic, 1 petit pouce de gingembre frais, zestes de citron vert, 1/2 jus de citron, huile d'olive nature ou parfumée, sel poivre.

Couper la courgette en petit dés la poêler 30 secondes à l'huile d'olive à feu très vif, elle doit rester croquante. Pendant que la courgette refroidi, peler, épépiner et détailler la tomate en petits dés. Tailler le gingembre à la main en fine mirepoix, on doit trouver les morceaux sous la dent, ciseler finement le basilic. Réunir tous les ingrédients dans un petit bol arroser d'1/2 jus de citron, de 3 bonnes cs d'huile d'olive, saler, poivrer, ajouter quelques zestes de citron vert et réserver à T° ambiante.

Le poisson :

Cuire à la vapeur au choix, un filet de dorade, de maigre ou de lavaret, du dos de cabillaud, désarêté bien sûr, le napper de sauce et déguster.

Rapide et délicieux