

Filets de daurade à l'ail et leur crème aux fruits de la passion

Préparation : 10 mn

Cuisson : 8 mn

Marinade 1 nuit ou 1 journée

Les ingrédients pour 4 personnes :

Pour la marinade (pour 1 kg de poisson il faut donc adapter les quantités en fonction du poids des filets de daurade):

4 citrons verts

1 oignon

3 gousses d'ail

1 piment antillais

2 c à s de vinaigre de vin

Sel et poivre

4 filets de daurade

4 gousses d'ail

6 fruits de la passion

2 c à s d'huile d'arachide

2 pieds de cive

1 brin de coriandre

1 piment oiseau

2 citrons verts

1 c à s de miel

Sel et poivre

Ciboulette pour la décoration

La veille préparer une marinade. Hacher grossièrement le piment, l'ail et l'oignon. Nettoyer les filets et les mettre dans un plat avec ces ingrédients et les citrons verts coupés en morceaux et pressés et le vinaigre. Rajouter de l'eau pour couvrir les filets. Saler et poivrer.

Le lendemain égoutter les filets de poisson et les éponger.

Dans une poêle anti-adhésive chauffer l'huile et les gousses d'ail écrasées. Lorsque l'huile est bien chaude saisir les filets de daurade côté peau puis les cuire 3-4 minutes de chaque côté à feu moyen en fonction de l'épaisseur des filets. Réserver. Hacher finement la cive. Vider les fruits de la passion de leur pulpe et la mettre dans un mixer avec 10 cl d'eau. Ajouter le piment et mixer 2 à 3 mn. Passer le jus obtenu au tamis dans une petite casserole et ajouter la coriandre ciselée. Faire mijoter à feu doux 4 mn. Incorporer le miel et le jus d'un citron vert.

Dans une assiette mettre 2 c à s de sauce aux fruits de la passion et disposer les filets de daurade dessus. Répartir le jus du deuxième citron vert entre les assiettes ou alors couper le citron en 4 et laisser les convives presser le jus sur les assiettes. Décorer de ciboulette ciselée.

Il est évident que vous pouvez doser le piment en fonction de vos goûts.

Péché de gourmandise

<http://pechedegourmand.canalblog.com>