



Poissons
Blaff antillais



3h25 **15 min** **10 min** **3h** **231**

TEMPS TOTAL PRÉPARATION CUISSON REPOS CALORIES

Étape 1

Préparation de la marinade

- 1 Peler l'ail et les écraser à l'aide d'un presse-ail. Couper le piment en deux, l'épépiner et le hacher finement à l'aide d'un couteau éminceur.
- 2 Extraire le jus des citrons verts à l'aide d'un presse-agrumes. Verser le jus dans un saladier, avec l'ail et le piment. Saler et poivrer.
- 3 Ajouter le poisson et mélanger à l'aide d'une cuillère à soupe pour bien l'imprégner de marinade. Recouvrir de film alimentaire et laisser reposer 3 heures au frais.

Étape 2

Préparation du court-bouillon

- 1 Peler l'oignon et le couper en rondelles fines à l'aide d'un couteau éminceur. Peler l'ail et les couper en deux, puis les dégermer à l'aide d'un couteau d'office.
- 2 Emincer les cives et hacher le persil frisé à l'aide d'un couteau éminceur .
- 3 Verser l'eau dans un faitout et porter à ébullition. Ajouter le thym, le persil, les cives, l'oignon et l'ail. Assaisonner de sel.
Égoutter le poisson à l'aide d'une écumoire et le plonger

Ingrédients
pour 4 personnes

Ingrédients pour la marinade

750 g **Pavé(s) de cabillaud**
6 **Citron(s) vert(s)**
1 **Piment(s)**
3 **Gousse(s) d'ail**
1 **Sel**
1 **Poivre**

Ingrédients pour le court-bouillon

100 g **Oignon(s)**
1 botte(s) **Cive**
3 **Gousse(s) d'ail**
1 branche(s) **Thym**
6 branche(s) **Persil frisé**
1 **Citron(s) vert(s)**
1 **Piment(s)**
1 litre(s) **Eau**
1 **Sel**

Ingrédients pour le dressage

- 4 Egoutter le poisson à l'aide d'une écumoire et le plonger délicatement dans le court-bouillon. Laisser mijoter sur feu doux pendant 10 minutes.
- 5 Extraire le jus du citron vert à l'aide d'un presse-agrumes et le verser dans le court-bouillon. Ajouter le piment entier.
- 6 Couvrir le faitout et le mettre hors du feu. Laisser infuser pendant 5 minutes.

1 Citron(s) vert(s)

Étape 3

Dressage

- 1 Trancher le citron vert à l'aide d'un couteau éminceur. Récupérer le piment à l'aide d'une écumoire et le couper en rondelles à l'aide d'un couteau d'office.
- 2 Dresser le blaff dans des assiettes creuses à l'aide d'une louche. Décorer avec quelques rondelles de citron vert et de piment. Déguster bien chaud.