Ivy Stark

Poissons

Tacos de poisson

1h06	1h	6 min	0	619
TEMPS TOTAL	PRÉPARATION	CUISSON	REPOS	CALORIES

Étape 1

Préparation des légumes

1. Couper les extrémités d'un concombre à cornichon. L'émincer finement à l'aide d'une mandoline. Réserver dans un saladier.
2. Couper le chou blanc en deux puis l'émincer finement. L'ajouter au concombre.
3. Couper l'oignon rouge en deux, retirer sa peau puis l'émincer. L'ajouter dans le saladier.
4. Couper les tomates en deux. Retirer les pépins et le coeur à l'aide d'une cuillère, puis les émincer en les plaçant côté chair. Les ajouter dans le saladier.
5. Emincer un piment serrano.
6. Garder les pépins et les membranes pour apporter plus de piquant.
7. Enrouler les tiges et les feuilles de coriandre ensemble, les ciseler. Les ajouter dans le saladier.
8. Couper le pamplemousse en deux, presser son jus sur les légumes.
9. Procéder de même avec l'orange. Puis ajouter du jus de citron vert.
10. Si la salade est trop volumineuse, la répartir dans deux

Ingrédients
pour 4 personnes

Ingrédients pour la salade

1 **Concombre**
0.25 **Chou(x) blanc(s)**
1 **Oignon(s) rouge(s)**
200 g **Tomate(s)**
1 **Piment(s)**
1 botte(s) **Coriandre**
0.5 **Pamplemousse**
0.5 **Orange(s)**
3 c. à soupe **Jus de citron**
1 **Sel**

Ingrédients pour la sauce à l'ananas

0.5 **Ananas**
0.5 **Oignon(s)**
1 **Piment(s)**
5 cl **Vinaigre de riz**
1 c. à soupe **Huile d'olive**

Ingrédients pour le poisson et le dressage

600 g **Filet(s) de**

saladiers, cela permettra de la mélanger plus facilement. Saler.

11 Bien mélanger la salade puis réunir les deux saladiers dans un seul.

Étape 2

Préparation de la sauce à l'ananas

1 Vérifier si l'ananas est mûr. Pour cela, appuyer légèrement dessus, il doit céder sous la pression du doigt.

2 Couper les deux extrémités. Puis l'éplucher à l'aide d'un couteau éminceur. Retirer les yeux.

3 Couper la chair tout autour du coeur. Puis la couper grossièrement en morceaux, excepté un petit quart qui est coupé en brunoise. Réserver les morceaux et la brunoise séparément.

4 Hacher grossièrement l'oignon blanc. L'ajouter aux morceaux d'ananas.

5 Retirer la tige du piment antillais, puis le couper grossièrement avec ses pépins.

6 Pour une sauce moins piquante, retirer les pépins.

7 Verser l'huile d'olive dans une casserole sur feu vif.

8 Une fois l'huile chaude, ajouter l'ananas, l'oignon et le piment. Laisser mijoter jusqu'à obtenir une caramélisation.

9 Ajouter du vinaigre de riz. Mélanger puis stopper la cuisson.

10 Verser les légumes dans le blender.

11 Au moment de mixer des ingrédients chauds, retirer le capuchon du blender pour permettre à la vapeur de s'échapper.

12 Fermer le blender, poser un torchon dessus puis mixer. Augmenter la vitesse pour obtenir une purée bien lisse.

13 Verser la sauce dans un saladier. Ajouter alors la brunoise d'ananas dans le saladier.

14 Réserver la sauce au réfrigérateur.

Étape 3

Cuisson du poisson

1 Préchauffer la friteuse à 180 °C.

2 Verser la masa harina dans un saladier. Ajouter la maïzena, du sel puis verser la bière mexicaine. Mélanger au fouet.

3 Couper le filet de cabillaud en deux dans la longueur. Tremper les morceaux dans la pâte, bien les enrober.

4 Tester la température de l'huile. Pour cela, plonger un peu de pâte dedans. Si elle grésille et remonte à la surface, l'huile est alors assez chaude.

5 Placer les morceaux de poisson dans le panier puis les frire pendant 6 minutes.

6 Au bout de 6 minutes, retirer le poisson de la friteuse et le déposer sur une assiette recouverte de papier

cabillaud

8 **Tortilla(s) - Galette de blé ou de maïs**

4 **Citron(s) vert(s)**

Ingrédients pour la panure et la friture

120 g **Masa Harina**

2 c. à soupe **Maïzena**

240 ml **Bière**

1 litre(s) **Huile pour friture**

1 **Sel**

absorbant.

Étape 4

Dressage

1. Poser deux tortillas sur une assiette. Les recouvrir de salade.
2. Poser deux morceaux de poisson sur la salade. Napper de sauce à l'ananas.
3. Caler deux quartiers de citron vert sous les tortillas pour les faire tenir.