



Poissons

Poisson à la chorrillana



50 min 25 min 25 min

TEMPS TOTAL

PRÉPARATION

CUISSON

0

REPOS

362

CALORIES

Ingrédients
pour 6 personnes

Ingrédients pour le poisson à la chorrillana

6 **Filet(s) de colin**
2 **Oignon(s)**
2 **Gousse(s) d'ail**
6 **Tomate(s)**
2 **Piment(s)**
10 tige(s) **Coriandre**
100 g **Farine**
1 **Citron(s) vert(s)**
12 cl **Huile d'olive**
1 **Sel**
1 **Poivre**

Étape 1

Préparation de la sauce

- 1 Éplucher les oignons à l'aide d'un couteau d'office et les émincer finement à l'aide d'un couteau éminceur.
- 2 Éplucher les gousses d'ail, ôter les germes puis les écraser avec le plat de la lame d'un couteau.
- 3 Retirer la queue des piments verts puis les couper en deux dans le sens de la longueur à l'aide d'un couteau éminceur.
- 4 Enlever les pépins et les parties blanches puis les émincer.
- 5 Monder les tomates dans une casserole d'eau bouillante puis ôter la peau à l'aide d'un couteau d'office, ôter les pépins et concasser les tomates à l'aide d'un couteau éminceur.
- 6 Laver et ciseler la coriandre à l'aide d'un couteau éminceur, en garder une partie pour le dressage.

Étape 2

Cuisson de la sauce

- 1 Faire chauffer 1/4 de l'huile d'olive dans une sauteuse et faire dorer les oignons émincés.

- 2 Ajouter l'ail, les piments, les tomates, la coriandre et mélanger à l'aide d'une cuillère en bois.
- 3 Assaisonner de sel et de poivre puis mélanger.
- 4 Mettre un couvercle sur la sauteuse et laisser mijoter à feux doux pendant une quinzaine de minutes.

Étape 3

Préparation et cuisson du poisson

- 1 Saler et poivrer les filets de colin.
- 2 Rouler les filets dans la farine.
- 3 Faire chauffer le reste d'huile d'olive dans une poêle et y faire frire les filets pour qu'ils soient dorés des deux côtés à l'aide d'une spatule.
- 4 Les égoutter à l'aide d'une écumoire et les placer sur une assiette recouverte de papier absorbant afin de retirer l'excès d'huile.
- 5 Déposer les filets de poisson dans la sauteuse sur la sauce et poursuivre la cuisson à couvert pendant quelques minutes.

Étape 4

Dressage

- 1 Napper le fond des assiettes avec la sauce et dresser les filets de colin dessus.
- 2 Couper le citron vert en deux et le presser sur les filets.
- 3 Décorer avec la coriandre ciselée et servir chaud.