

Poissons
Tacos de poisson


1h06

TEMPS TOTAL

1h

PRÉPARATION

6 min

CUISSON

0

REPOS

619

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.