

# Escalope de mahi mahi à la vanille de Taha'a

**FACILE**

**TEMPS DE PREPARATION**

10 à 15 mn

**TEMPS DE CUISSON**

10 mn

**INGREDIENTS POUR 8 PERS**

- Escalopes de mahi mahi de 150 à 180g chacune

Pour la sauce

- 150g de beurre
- 50g d'échalotes
- 150cl de vin blanc sec
- 250g de crème épaisse
- 4 gousses de vanilles
- 1 cuillère à café de vanille en poudre
- Sel et poivre

**MATERIEL**

- 1 petite casserole pour la sauce
- 1 fouet à sauce
- 1 poêle ou un cuiseur à vapeur

**LA NOTE DU TROUBADOUR**

Traditionnellement, la vanille est utilisée pour des préparations sucrées. Cette sauce vanille crémeuse et légèrement acidulée apporte au poisson un goût agréable et délicat.



## Élaboration de la recette

- 1) Préparation de la sauce : Ciseler les échalotes très finement. Fendre les gousses de vanille en deux dans le sens de la longueur, garder les gousses et retirer avec la pointe d'un couteau la pulpe noire. Dans la casserole suer doucement les échalotes, mouiller avec le vin blanc, ajouter la pulpe de vanille et laisser réduire jusqu'à ce que le mélange soit sirupeux et que le vin soit évaporé. Ajouter toute la crème, porter à ébullition et assaisonner. Remuer avec un fouet et ajouter la vanille en poudre. Réserver au chaud au bain-marie.
- 2) Cuisson des escalopes : Vous pouvez cuire les escalopes 6 à 8 minutes à la vapeur ou les sauter rapidement à la poêle dans de l'huile et du beurre noisette.
- 3) Dressage : Disposer l'escalope de Mahi-Mahi sur l'assiette. Napper avantageusement de sauce et décorer selon votre goût, avec du persil, des oignons verts.  
Servir chaud.