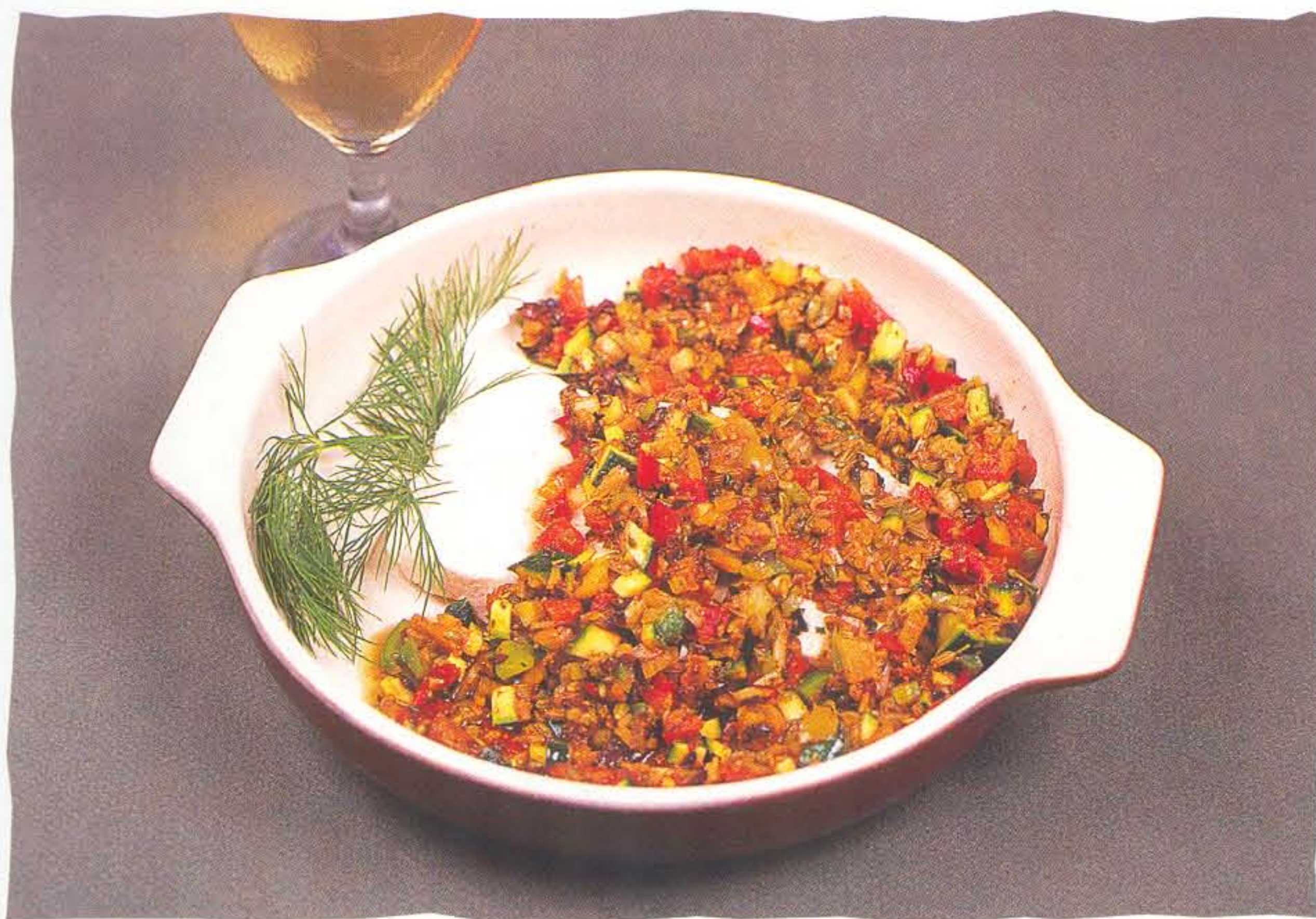


# Escalope de mahi mahi dans sa marinière d'aromates



## Élaboration de la recette

1) La veille, préparer la marinière de légumes. Monder les tomates, les tailler en brunoise et réserver au frais. Hacher finement le piment rouge. Écraser l'ail. Dénoyauter les olives, les couper en brunoise et réserver avec les tomates. Effeuille le thym sur les tomates. Blanchir pendant 15 secondes les graines de fenouil. Peler le céleri, le tailler en brunoise et blanchir 15 secondes. Faire de même pour les poivrons. Ciseler l'oignon, suer à l'huile d'olive et saler. Hacher les câpres. Mélanger le tout avec les tomates. Ajouter les filaments de safran et laisser mariner au frais avec de l'huile d'olive pendant 24 heures.

2) Tailler des escalopes de 180 à 200g chacune et les taper légèrement entre deux feuilles de papier sulfurisé. Enrober chaque escalope d'un peu d'huile d'olive. Saler et poivrer et réserver au frais.

3) Faire cuire à la vapeur avec une pincée de gros sel pendant 6 à 8 mn.

4) Ajouter les citrons verts pelés à vif et tailler en dés dans la marinière.

5) Au sortir de la cuisson, dresser le poisson sur les assiettes et parsemer de la marinière de légumes tiède.

6) Décorer et servir chaud

**FACILE**

### TEMPS DE PREPARATION

1 h30 mn  
Préparation de la marinière de légumes la veille.

### TEMPS DE CUISSON

6 mn

### INGREDIENTS POUR 8 PERS

- 2kg de mahi-mahi
- 100cl d'huile d'olive
- 150g d'oignons verts
- Gros sel et poivre

Pour la marinière de légumes (à préparer la veille)

- 200 de tomates fraîches
- 60g de fenouil graines
- 60g de céleri branche
- 100g de courgettes
- 50g de poivrons rouges
- 50g poivrons verts
- 1 piment rouge (oporo)
- 30g d'oignons
- 2 gousses d'ail
- 20g de basilic (miri)
- 10g de thym
- 50g d'olives vertes
- 50g d'olives noires
- 50g de câpres égouttées
- 1 pincée de safran
- 150cl d'huile d'olive
- 200g de citrons verts.

### MATERIEL

- 1 casserole moyenne
- 1 calotte ou saladier
- 1 planche à découper
- 1 couteau filet de sole
- 1 petit couteau
- 1 cuiseur à vapeur

### LA NOTE DU TROUBADOUR

Cette recette, inspirée de Joël Robuchon, s'adapte très bien avec le mahi mahi qui se prête à toutes les préparations du turbot et de la sole.