

Filet de mahi mahi Apicius

FACILE

TEMPS DE PREPARATION

20 mn

TEMPS DE CUISSON

6 à 8 mn

INGREDIENTS POUR 8 PERS

- 1,5 kg de filet de mahi mahi paré

Pour la sauce Apicius

- 50g d'échalotes ciselées
- 1/4 de litre de vin blanc sec
- 200g de miel
- 15g de poivre écrasé
- 5g de cannelle en poudre
- 4 clous de girofle
- 5g de muscade en poudre
- 15 g de cumin en poudre
- 5g de piment doux
- 5g de thym moulu
- Gros sel pour l'assaisonnement

MATERIEL

- 1 petite casserole
- 1 cuiseur à vapeur
- 1 chinois étamine
- 1 pinceau de cuisine

LA NOTE DU TROUBADOUR

Apicius est le nom de trois romains qui adoraient la bonne chaire. Sachant que la cuisine romaine était réputée pour ses épices et son miel, pourquoi ne pas accommoder ces parfums ?



Élaboration de la recette

- 1) Confection de la sauce : Réduire dans une casserole, le vin blanc et les échalotes suées. La préparation doit devenir sirupeuse. Ajouter le miel et les épices. Laisser réduire doucement sur le feu 3 à 4 minutes. La préparation doit devenir orangée, ambrée. Passer au chinois étamine et réserver au chaud (bain-marie)
- 2) Cuisson du poisson : Tailler les escalopes de Mahi-Mahi 150g à 180g et les saler légèrement avec quelques grains de gros sel. Cuire à la vapeur 6 à 8 minutes.
- 3) Le dressage : Vérifier la cuisson et dresser dans une assiette chaude. Badigeonner chaque escalope avec un pinceau de sauce Apicius et servir chaud.
- 3) Le décor : Vous pouvez décorer l'assiette avec une pointe de tomate concassée et quelques pointes d'oignons verts émincés très fin.