

Filets de bourse en croûte de manioc épicé avec sa sauce aigre-douce à la goyave

Temps de préparation

1 heure

Temps de cuisson

2 heures

Nombre de couverts

4



Rudy Réclair

Plein Soleil



Liste des ingrédients

- 4 filets de bourses

Marinade

- Le jus de 2 citrons verts
- 2 gousses d'ail
- 1 cuil. à soupe d'huile d'olive
- 2 piments végétariens
- Sel
- Poivre
- 3 cuil. à soupe d'eau

Panure

- 150 g de farine de manioc
- 2 cuil. à café de paprika
- 2 cuil. à café de curry

Mousseline de patate douce

- 500 g de patate douce
- 20 g de gingembre confit

Recette

Tomates séchées et gombo frit

Mondez les tomates, les couper en quartiers, les mettre dans un saladier, ajoutez une cuil. à café de sucre, l'ail claqué*, l'huile d'olive et une brindille de thym.

Mélangez le tout

Disposez les quartiers de tomates sur une plaque de cuisson.

Cuire au four à 90°C pendant 2h00.

Pendant ce temps, faites frire dans l'huile les gombos puis les assaisonner

Réservez pour le dressage

Mousseline de patates douces

Faites cuire dans l'eau salée les patates douces.

Découpez en petits dés le gingembre confit.

Dans un grand récipient, versez les patates douces, l'aneth haché, la crème liquide, le beurre.

Mixer le tout et rectifier l'assaisonnement

Sauce aigre douce à la goyave

Faites réduire le vinaigre de moitié avec les échalotes ajoutez le jus des goyaves, et le sucre.

Laissez réduire à consistance sirupeuse, poivrez

Filet de bourse en croûte de manioc épicé

Nettoyez et séchez les filets de bourses.

Dans un bol, mélangez le jus des citrons verts, les gousses d'ail écrasé, l'huile d'olive, les piments végétariens écrasés, sel, poivre et 3 cuil. à soupe d'eau.

Dans un plat creux, déposez les filets de poisson et versez la marinade.

- 5 tiges d'aneth haché
- 10 cl de crème liquide
- 10 g de beurre

Tomates séchées et gombo frit

- 2 tomates
- 1 gousse d'ail
- 1 cuil. à soupe d'huile d'olive
- Thym
- 8 gombos

Sauce aigre-douce à la goyave

- 2 grosse goyave rose
- 8 cl de vinaigre blanc ou de cidre
- 1 échalote ciselée
- 3 cuil. à soupe de sucre
- Poivre du moulin

Laissez reposer 30 minutes en les retournant plusieurs fois. Dans un plat creux, préparez la panure en mélangeant la farine de manioc, le paprika et le curry.

Ôtez les filets de la marinade, panez les poissons de chaque côté et réservez.

Dans une poêle chaude, faites cuire vos filets dans un filet d'huile, 3 minutes sur chaque face.

Dans un plat de service, déposez les filets et nappez de la sauce aigre-douce

Servez chaud

Bon appétit

***écrasé**