

## Poisson grande-gueule avec sa julienne de courgettes et sa sauce passion

Temps de préparation

20 minutes

Temps de cuisson

12 minutes

Nombre de couverts

4



Sylvain Denfer

Le Jardin de Pamplémousse



### Liste des ingrédients

- 4 poissons « grande-gueule »
- 2 courgettes
- 1 ananas
- 2 fruits de la passion
- 30 cl de crème
- 50 g de sucre
- 5 cl de vinaigre blanc
- Quelques feuilles de basilic
- 25 g de beurre
- 5 cl d'huile
- PM poivre long de java

### Recette

À l'aide d'une paire de ciseaux, incisez le dos des poissons et désarêtez ceux-ci.

Versez un filet d'huile sur les poissons et faites-les cuire au four 165°C, 10 à 12 minutes selon grosseur.

Préparez une sauce aigre-douce (sucre caramélisé déglacé au vinaigre blanc), ajoutez les fruits de la passion et 30 cl de crème, assaisonnez, laissez cuire 5 minutes.

Réalisez une julienne de courgette à la mandoline.

Faites revenir la julienne dans du beurre quelques instants puis ajoutez du basilic frais, assaisonnez.

Faites revenir les ananas coupés en quartiers dans du beurre avec une cuillère de sucre et de poivre long de java, jusqu'à l'obtention une coloration ambrée, salez légèrement.

Dressez en plaçant chaque poisson sur le ventre au centre de l'assiette, insérez dans celui-ci la julienne de courgettes. Placez de part et d'autre les quartiers d'ananas colorés et nappez le tout avec la sauce aigre-douce passion

Bon appétit