

Recette normale

Valeurs nutritionnelles pour 1 part

Protéines	Lipides	Glucides	Kcal
31	19	54	513

Recette facile : 40 min

Ingrédients pour 2 personnes

Poisson sauce chien:

- 300g de poisson
- 2 petites échalotes
- 1/2 oignon rouge
- 1 cive (ciboule ou cébette)
- 1 petite gousse d’ail
- 1 tomate
- Persil
- Piment à votre convenance
- 1 càc de vinaigre
- Un peu de jus de citron
- Huile
- Sel, poivre

Ecrasé de banane plantain:

- Banane plantain : 450g
- Sel, poivre
- Facultatif : crème 5cl



Préparation du poisson :

- Réaliser la marinade pour le poisson: huile 5cl, ½ gousse d’ail ail ciselée, jus de citron, persil, sel poivre puis faire mariner le poisson pendant 30min. Réserver au frais.
- Faire griller ou poêler votre poisson.

Sauce chien :

- Hacher finement les échalotes, l’oignon rouge, la cive, ½ gousse d’ail, la tomate et le piment dans un bol. Ajouter le jus de citron, un peu d’huile et de vinaigre, du sel et du poivre puis mélanger.
- Server la sauce chien sur votre poisson.

Préparation écrasé de banane plantain :

- Eplucher, puis découper les bananes plantains. Les mettre dans une casserole et les recouvrir d’eau. Porter à ébullition, puis laisser cuire à petit feu environ 5- 10min (le temps de cuisson dépend de l’état de maturité de la banane).
- Passer au moulin à légume ou au presse purée. Assaisonner avec du sel. Facultatif : mettre un peu de crème .

Matériel

Poisson sauce chien:

- 1 poêle
- 1 spatule
- 1 bol
- 1 couteau
- 1 cuillère

Ecrasé de banane :

- 1 casserole
- 1 cuillère
- 1 presse purée
- 1 couteau

