



FILET DE SAINT-PIERRE CONDIMENT PATATE DOUCE GINGEMBRE

POUR 4 PERSONNES

INGRÉDIENTS

700G DE FILET DE SAINT-PIERRE

POUR LE CONDIMENT PATATE DOUCE GINGEMBRE

200G DE PATATE DOUCE

50ML D'HUILE DE COLZA

25ML DE JUS DE CITRON

15G DE GINGEMBRE

1 PETIT BÂTON DE CITRONNELLE

1 GOUSSE D'AIL

SEL

SEL DE CÉLERIE

POIVRE BLANC

70ML D'EAU

PRÉPARATION

RÉALISER LE CONDIMENT PATATE DOUCE GINGEMBRE

- Laver, éplucher et couper les patates douces en morceaux.
- Éplucher et hacher le gingembre et l'ail
- Laver et couper la citronnelle en deux et écraser le bulbe.
- Dans une sauteuse, faire chauffer un peu d'huile et faire revenir l'ail, les patates douces, la citronnelle et le gingembre.
- Ajouter l'eau puis laisser cuire 20 min à feu doux.
- Il ne doit plus rester d'eau à la fin de la cuisson.
- Mixer puis monter avec l'huile restante, le jus de citron et le sel de céleri.
- Réserver au frais.

CUISON DES SAINT-PIERRE

- Déposer les filets de poisson sur une plaque allant au four préalablement huilée.
- Enfourner pour 7 à 8 minutes à 210 degrés.

DRESSAGE

- Dresser les filets sur une assiette en ajoutant une cuillère de condiment.



SUGGESTION DE PRÉSENTATION

DONNÉES NUTRITIONNELLES PAR PORTION

282 kcal - Pour 210g :

Glucides : 8,9g dont Sucres : 2,7g,

Lipides : 18,8g dont AG Saturés : 1,1g,

Protéines : 19,5g, Fibres : 1,4g

Sel : 0,6g, Calcium : 10,4mg



ALLERGÈNES : POISSON