



FILET DE POISSON BLANC, CRÈME DE MANGUE AU THÉ

INGRÉDIENTS

4 filets de poisson blanc
300g de courgettes
300g de carottes
Huile de sésame torréfié
Thé «Festin d'or»
1 mangue
Miel
100g de riz basmati
Huile d'olive

RECETTE

Disposer le poisson dans un plat puis le cuire au four à 85 °C pendant 25 minutes, couvert d'un papier sulfurisé.

Éplucher la mangue et la faire cuire pendant 12 minutes avec 1 c. à s. de miel, 5 cl d'eau et 1 c. à c. de thé. Mixer ensuite la mangue, l'eau, les feuilles de thé et le miel. Ajouter un filet d'huile d'olive pour monter la sauce.

Rincer le riz et le cuire +/- 12 minutes dans 1 fois et demi son volume d'eau.

Réaliser des tagliatelles de courgettes et de carottes avec un économe et les faire cuire 3 minutes à la vapeur puis les mélanger avec 2 c. à s. d'huile de sésame torréfié.

Dresser le riz, les tagliatelles de légumes et le poisson. Verser la sauce, parsemer de feuilles de thé, saler, poivrer et déguster.