

ESPADON AU PAMPLEMOUSSE ET SON RIZ BASMATI

Vendredi 09 Septembre 2016

De temps en temps, un poisson semi- gras à cuisiner :



Espadon au pamplemousse et son riz basmati pour 2 personnes et 7pp- 8 sp par part

- 240 g d'espardon
- 60 g de riz basmati cru*
- 2 pamplemousses *
- 1 citron vert + 2 rondelles*

- 100 g de crème à 4 %
- 1 cuillerée à café de maïzena
- 2 cuillerées à café d'épices pour poissons
- sel poivre
- quelques gouttes d'édulcorant
- ciboulette*

Préchauffer le four 180 ° (th 6)

Tapisser un plat allant au four de papier sulfurisé et poser dessus l'espadon. Le saupoudrer d'épices à poissons, sel poivre, de zestes de citron vert .L'arroser avec le jus du citron. L'enfourner 20 minutes.

Cuire à l'eau bouillante salée le riz pendant 11 minutes .L'égoutter. Réserver au chaud.

Peler à vif un pamplemousse et dégager les suprêmes.

Récupérer le jus du deuxième pamplemousse .Délayer la maïzena dans un peu de crème puis verser le tout (crème jus de pamplemousse maïzena) dans une casserole et cuire à petit feu tout en fouettant bien jusqu'à épaississement .Rajouter quelques gouttes d'édulcorant pour ôter l'amertume du pamplemousse .

Servir le tout avec une rondelle de citron et saupoudré de ciboulette.

Pour le repas : carpaccio de cœurs d'artichauts + 1 c à café d'huile (1pp- 1 sp)- espadon au pamplemousse et son riz basmati (7 pp- 8 sp) – mousse de mûres (1pp- 2 sp). Total : 9pp- 11 sp

Bon vendredi