

# 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