

Filet de rouget sur lit de bananes plantains

Ecailler et laver 4 rougets. Epiler le maximum d'arêtes et passer les rougets sous l'eau. Mariner 2dlde lait, 1 tige de citronnelle tronçonnée, de la coriandre concassée, y plonger les filets et réserver au frigo pour la journée. Couper poivrons et mangues en petits dés (brunoise).

Chauffer le Porto, ajouter le fond de veau, la citronnelle et réserver la sauce. Poêler dans du beurre 1 à 2 minutes chaque face des émincées de banane plantain BANAKITT. Au dernier moment dans une grande poêle, chauffer un peu d'huile d'olive et y faire revenir la brunoise. Ajouter les filets préalablement éponnés. Mettre les filets côté peau et laisser cuire environ 30 sec.

Retirer les filets et les mettre côté chair sur les poivrons, juste pour les garder au chaud. Faire chauffer la sauce quelques minutes et l'ajouter juste avant de servir.

Puis dégustez!

