



Loup de mer de la méditerranée en sauce guacamole et agrumes



Ingrédients: (4 portions)

2 lours de mer de la méditerranée
1 avocat
1 échalote ou un morceau d'oignon espagnol
½ tomate
½ pamplemousse rose
Le jus de ½ lime verte
Un peu de coriandre frais
Sauce piquante (optionnelle)
Sel
Poivre
Huile d'olive

Préparation:

On commence pour la préparation du poisson. Pour cette recette nous voulons les filets de poisson avec la peau et sans arêtes. On doit avoir 4 filets (deux pour loup de mer).

© www.daddykitchen.com Distribué sous [Licence Creative Commons](https://creativecommons.org/licenses/by/4.0/)

Si vous voyez cette information dans un autre endroit autre que www.daddykitchen.com sans référence à la source originale, c'est qu'il a été volé.



Le plus important, vous devez vous munir d'un couteau bien affilé.

Voici les étapes pas par pas :

On commence pour écailler le poisson. Pour le faire on passe le couteau dans le sens contraire à la peau du poisson (de la queue vers la tête).

Après, on doit faire une coupure verticale dans la zone de la queue assez profonde pour toucher l'arête principale mais sans la briser. Après, un doit introduire le couteau, coller sa lame à l'arête et couper le filet de façon horizontale.

On réalise une autre coupure verticale et en ce moment on aura le filet séparé du reste du poisson. On répète la procédure pour le deuxième filet.

Il nous reste seulement retirer les arêtes de la partie latérale du poisson et de la zone centrale. Pour le faire, on s'aidera du couteau en faisant attention de ne pas briser le filet. On réserve.

Note : Les têtes et les arêtes vous pouvez les garder pour faire un fumet de poisson.

Maintenant, on va préparer le guacamole avec le pamplemousse. On épluche l'avocat et on le coupe en petits morceaux (petit cubes de 1 cms plus ou moins). On le met dans un bol. On épluche et on coupe finement l'échalote, le tomate et le pamplemousse. On mélange tout avec l'avocat.

On ajoute le jus de lime, la coriandre hachée, la sauce piquant, sel, poivre et huile d'olive.

Il nous reste seulement l'étape finale : faire cuire le poisson et monter l'assiette :

Dans un poêle très chaude on fait cuire les filets un par un et on ajoute un peu de sel et poivre. On veut que le poisson soit avec la peau croustillante et la viande pas trop cuite, c'est pour ça que c'est important avoir la poêle très très chaude.

Dans chaque assiette, à l'aide de un moule, on fait une base de guacamole de 2 centimètres et on met le filet cuit au-dessus.

Et voilà !!

Papa Rafa

© www.daddykitchen.com Distribué sous [Licence Creative Commons](https://creativecommons.org/licenses/by/4.0/)

Si vous voyez cette information dans un autre endroit autre que www.daddykitchen.com sans référence à la source originale, c'est qu'il a été volé.