

Tian de mahi-mahi sauce vierge

Temps de préparation

15 minutes

Temps de cuisson

20 minutes

Nombre de couverts

8



Jean-Luc Grabowski

Le Canopy



Liste des ingrédients

Piccata de daurade

- 1 kg de filets de daurade Coryphène
- 4 aubergines
- 4 courgettes
- 3 tomates
- 1 petit fenouil
- 1 piment végétarien
- 400 g de sauce tomate
- Sel et poivre du moulin, huile d'olive

Sauce Vierge grenade

- 1 tomate
- 1/4 d'oignon péyi
- 1 oignon jaune
- 1/2 grenade
- 30 cl huile d'olive

Recette

Sauce vierge

Taillez en brunoise les tomates, le piment végétarien puis ciselez l'oignon péyi.

Émulsionnez l'huile d'olive avec la pulpe de la grenade puis ajoutez la brunoise de condiments.

Assaisonnez et réservez

Tian de légumes

Coupez les courgettes et les aubergines en tranches de 5 mm d'épaisseur, faites revenir à la plancha avec un peu d'huile d'olive.

Lorsqu'elles sont dorées des deux côtés, retirez-les et déposez sur un papier absorbant pour éliminer le maximum d'huile

La sauce tomate

Dans une casserole faites revenir dans l'huile l'oignon jaune ciselé et les 3 tomates coupées en morceaux. Faites mijoter doucement en remuant régulièrement

Piccata de daurade

Taillez vos filets dans le sens de la longueur pour obtenir des tranches fines.

Assaisonnez puis dans un peu d'huile, faites cuire à la plancha vos filets.

Préchauffez votre four à 180°C.

Taillez votre fenouil en brunoise

Dans un cercle, disposez les tranches d'aubergines puis la sauce tomate et la brunoise de fenouil, puis le piccata de daurade, la sauce tomate et finir par une rosace de courgette

Passez au four 15 à 20 minutes.

Ôtez le cercle et versez la sauce vierge autour.

Votre plat est prêt