



## Poissons

# Panaché de poissons à la martiniquaise



**45 min** **25 min** **20 min** **0** **473**  
TEMPS TOTAL PRÉPARATION CUISSON REPOS CALORIES

Ingrédients  
pour 4 personnes

### Ingrédients pour les poissons

2 **Filet(s) de rouget**  
2 **Pavé(s) de saumon**  
2 **Filet(s) de daurade**  
2 c. à soupe **Huile d'olive**  
1 **Sel**  
1 **Poivre**

### Ingrédients pour le panaché de poissons

600 g **Tomate(s)**  
200 g **Oignon(s)**  
2 **Gousse(s) d'ail**  
1 **Piment(s)**  
2 c. à café **Epices à colombo**  
2 c. à soupe **Noix de coco rapée**  
15 cl **Fumet de poisson**  
2 c. à café **Sucre semoule**  
2 c. à soupe **Huile d'olive**  
1 **Sel**  
1 **Poivre**

## Étape 1

### Préparation du panaché de poissons

- 1 Eplucher l'oignon et le ciseler à l'aide d'un couteau éminceur. Peler l'ail et l'écraser à l'aide d'un presse-ail.
- 2 Epépiner le piment, le hacher finement à l'aide d'un couteau d'office.
- 3 Oter le pédoncule des tomates, les concasser grossièrement à l'aide d'un couteau éminceur.
- 4 Faire chauffer la moitié de l'huile dans une poêle, faire suer les oignons pendant 5 minutes.
- 5 Ajouter l'ail et le piment puis mélanger à l'aide d'une cuillère en bois.
- 6 Ajouter les tomates, la poudre de colombo, le sucre et la noix de coco râpée. Mélanger.
- 7 Verser le fumet de poisson, saler, poivrer et couvrir. Laisser mijoter la sauce pendant 20 minutes sur feu doux, en remuant de temps en temps.
- 8 Faire chauffer le reste d'huile dans une autre poêle. Faire dorer les filets de rouget, de daurade et de saumon, pendant 2 minutes sur chaque face.
- 9 Saler et poivrer.

## Étape 2

### Dressage

- 1 Couper le citron en deux puis en tranches fines à l'aide d'un couteau éminceur.
- 2 Couper chaque filet de poisson en deux.
- 3 Disposer un lit de feuilles de laitue dans chaque assiette. Garnir le centre de sauce à la tomate, déposer au-dessus un demi-filet de chaque poisson.
- 4 Parsemer de noix de coco râpée et décorer avec des tranches de citron vert, déguster bien chaud.

### Ingrédients pour le dressage

12 feuille(s) **Laitue(s)**  
1 **Citron(s) vert(s)**  
1 c. à café **Noix de coco rapée**