

Poissons

Espadon, julienne de fruits exotiques et girolles



15 min **10 min** **5 min** **0** **507**

TEMPS TOTAL PRÉPARATION CUISSON REPOS CALORIES

Étape 1

Préparation de l'espadon

- 1 Couper le filet d'espadon en portions individuelles.
- 2 Peler la mangue avec un couteau de cuisine en veillant à ne pas prélever trop de chair.
- 3 Couper la mangue en deux, puis en longueur. Retirer le coeur fibreux, puis couper la mangue en julienne.
- 4 Couper la base et la tête de l'ananas.
- 5 Couper la peau de l'ananas avec un grand couteau en suivant la forme du fruit.
- 6 Couper l'ananas en deux.
- 7 Retirer le coeur de l'ananas puis le couper en julienne comme la mangue.
- 8 Chauffer deux poêles sur feu vif, une pour l'espadon et l'autre pour les girolles.
- 9 Mettre une noix de beurre dans la poêle pour les champignons et un filet d'huile d'olive dans la poêle pour l'espadon.
- 10 Quand le beurre commence à grésiller, ajouter les girolles et les faire cuire pendant 5 minutes.

Ingrédients
pour 4 personnes

Ingrédients pour l'espadon

500 g **Espadon**
1 c. à soupe **Huile d'olive**

Ingrédients pour la julienne de fruits exotiques

1 **Mangue**
0.5 **Ananas**
250 ml **Jus de mangue**
60 g **Beurre**

Ingrédients pour les girolles

500 g **Girolle(s)**
30 g **Beurre**

Ingrédients pour le dressage

1 **Graines de pavot**

- 11 Lorsque la poêle avec l'huile est très chaude, mettre le poisson à cuire une minute de chaque côté.
- 12 Lorsque les giroles sont cuites, les réserver dans un bol.
- 13 Ne pas saler l'espadon pour l'instant car la sauce servira d'assaisonnement.
- 14 Retirer l'espadon de la poêle lorsqu'il est cuit à l'extérieur mais encore rosé à cœur.
- 15 Déglacer la poêle avec le jus de mangue.
- 16 Lorsque le jus est pratiquement réduit, ajouter une noisette de beurre.
- 17 Lorsque la sauce est lisse et sirupeuse, retirer la poêle du feu.

Étape 2

Dressage

- 1 Disposer l'espadon dans l'assiette de dressage.
- 2 Disposer les fruits en julienne sur le poisson.
- 3 Ajouter les giroles à côté de l'espadon.
- 4 Arroser le tout avec la sauce réduite.
- 5 Assaisonner avec du sel, du poivre et des graines de pavot.