



COLIN SUR UN LIT DE POIREAUX AUX GOUSSES D'AIL ET PIMENTS



10 min



8-12 min



1 pers.

RÉALISÉ PAR

Dominique Habegger

un plat méridional! Mais attention de ne pas trop forcer sur les piments. Heureusement, le dessert, salade de fruits rouge et melon, est là pour adoucir les papilles!

INGRÉDIENTS

- 150g de filet de colin avec la peau
- 3-4 gousses d'ail
- 2-3 piments oiseaux
- 10cl d'huile d'olive
- 1 poireau
- Sel, poivre
- 60-100 de riz

Dessert:

- Le jus d'1/4 de citron
- 1 petite cuillère de miel d'acacia ou d'oranger
- 3 feuilles de menthe fraîche, finement coupées
- Poivre noir du moulin
- 1 demi melon
- 100 de petits fruits (fraises, framboises, groseilles)

ASTUCES DU CHEF

Le piment oiseau ou des caraïbes est le petit piment fort rouge, vert ou orange. Mais il existe des piments doux pour ceux qui n'aiment pas manger trop relevé.

Cette recette diminue le taux de mauvais cholestérol et augmente le bon. Elle stimule la circulation sanguine et abaisse la pression artérielle. Léger effet diurétique des poireaux.

MARCHE À SUIVRE

Eplucher les gousses d'ail.

Nettoyer et couper le poireau en julienne (en lamelle).

Mettre le riz à cuire.

Blanchir le poireau à l'eau bouillante, puis bien l'égoutter.

Pendant ce temps, dans une poêle, mettre l'huile d'olive, les gousses d'ail et les piments. Porter à ébullition.

Mettre le poisson, et laisser frémir 2/3 du temps de cuisson sur la peau et 1/3 sur la chair. Retirer le poisson, le sécher avec du papier de cuisine.

Dans la même poêle, faire fondre les lamelles de poireau, saler, poivrer.

Dresser le lit de poireau, y disposer le colin entouré de l'ail et des piments et disposer le riz à côté ou dans une autre assiette.

Dessert:

Mélanger le jus de citron, le miel, la menthe, le poivre.

Epépiner le melon et tourner de petites boules avec une cuillère.

Couper les petits fruits rouges selon leur taille ou laisser entier. Mettre dans un bol les fruits et la sauce, puis laisser macérer 1 heure.

Dresser dans le demi-melon ou dans une coupe.

On peut également ajouter une boule de glace ou de sorbet à votre goût.