

Mahi-mahi au parfum d'orange



Ingrédients : Pour 4 personnes

- 4 portions de Mahi-mahi
- 30 ml (2 c. à soupe) d'huile de canola
- Sel et poivre, au goût
- 125 ml (½ tasse) de jus d'orange
- 15 ml (1 c. à soupe) de cassonade
- 30 ml (2 c. à soupe) de zeste d'orange
- 2 oranges défaites en suprêmes
- 30 ml (2 c. à soupe) d'estragon frais

Préparation :

Dans une poêle, faire chauffer l'huile.

- **Assaisonner** les filets et les **faire cuire** 3 ou 4 minutes par côté ou jusqu'à ce que la chair du poisson se défasse facilement à la fourchette. **Retirer** et **réserver** au chaud.
- Dans la même poêle, **ajouter** les autres ingrédients sauf les suprêmes d'orange et l'estragon. Faire cuire 3 minutes en remuant.
- À la fin de la cuisson, **incorporer** les suprêmes d'orange. **Assaisonner** au goût et ajouter l'estragon.
- **Napper** les filets de mahi-mahi de sauce et **accompagner** de linguines et de fleurons de brocoli.



Remplacer l'estragon par 15 ml (1 c. à soupe) de gingembre frais râpé ou 5 ml (1 c. à thé) de gingembre en poudre.