

## RED SNAPPER ROTI AU FOUR, POMMES DE TERRE ET CITRON CONFIT



### **Ingrédients** (Pour 6 personnes)

- 4-6 filets de vivaneau rouge « Red Snapper »
- 600 g de pomme de terre de votre choix (100 g par personne)
- 60 g de citron confit (10 g par personne)
- Ciboulette fraîche
- Huile d'olive et beurre

Pour la sauce

- 6 c. à soupe de beurre
- 1 c. à soupe et demie de sauce soja (1/4 par personne)  
(La Bragg) C'est la meilleure, fait de fèves de soya et d'eau distillé seulement
- 6 c. à soupe de bouillon de volaille.

### **Réalisation**

1. Faire rôtir les filets de Red Snapper 10 à 12 minutes au four (325°F) juste assaisonnés d'un filet d'huile d'olive (ni sel, ni poivre) ou sur le BBQ 5 à 6 minutes. **(74°C ou 166°F) au centre du filet**
2. Faire cuire les pommes de terre, les écraser et les mélanger avec un peu de beurre, le citron confit et la ciboulette hachée.

### **Sauce :**

1. Préparer un beurre noisette, déglacer avec la sauce soja et faire réduire.
2. Ajouter le bouillon de volaille (la consistance doit être très liquide).

### **Finition&Dressage**

Dans des assiettes creuses, mettre une couche de pommes de terre et les filets de Red Snapper par-dessus, arroser de sauce tout autour.



Cette recette est facile à réaliser et ce qui est intéressant, c'est que les produits se gorgent de sauce, les saveurs sont naturelles et le feu d'artifice se fait en bouche, pas dans l'assiette.

*Bon appétit !*

# Vivaneau aux fines herbes fraîches "Red Snapper"



Préparation : 20 min  
Cuisson : 5 min  
Portions : 2-3

## *Ingrédients*

600 g (2 beaux filets) de Red Snapper (vivaneau)  
ou 2-3 longes de morue (1 ou 2 filets)

## *Marinade*

60 ml (1/4 tasse) d'huile d'olive  
1 c. à soupe de jus de citron fraîchement pressé  
1 c. à thé d'herbes de Provence  
Quelques brins de persil ciselés  
Quelques brins de ciboulette ciselés  
Sel et poivre noir du moulin

Pour la cuisson:  
1 c. à soupe d'huile d'olive

## **Étapes**

1. Mariner le poisson avec tous les ingrédients de la marinade pendant une bonne demi-heure.
2. Dans une casserole, chauffer l'huile à feu élevé. Y déposer les filets de poisson et les cuire quelques minutes de chaque côté, en ne les retournant qu'une seule fois. Ils sont prêts dès qu'ils se défont facilement avec une fourchette.
3. Servir ce poisson avec du riz aux tomates ou encore avec des pommes de terre et un peu de Salsa mexicaine.

Quel bonheur pour le palais !