

POISSON ENTIER RÔTI à LA MÉLASSE DE GRENADE



Les saveurs du Moyen-Orient - mēlasse de grenade acidulēe, pistaches terreuses - ont inspirē ce poisson entier rōti. Recherchez des vivaneaux entiers frais ou n'importe quel type de bar. Laisser le poisson à tempērature ambiante avant de le rōtir permet d'assurer une cuisson uniforme. Les ēchalotes et les tranches d'orange insērēes dans la cavitē donnent beaucoup de saveur au poisson. Faites-le rōtir sur des lēgumes coupēs en fines tranches pour un repas complet à la poēle.

Infos

- **Temps de prēparation:** 20 mins
 - **Temps de cuisson:** 30 mins
 - **Portions:** 3
-

Ingredients

- 700 à 900 g de vivaneau ou de bar entier
 - 1 petite orange
 - 1 courgette moyenne ou 2 grosses carottes (environ 12 ouncestotal), coupēes en fines tranches
 - 2 cuillēres à soupe d'huile d'olive, divisēes, plus si nēcessaire
 - Sel fin
 - 2 ēchalotes, parēes
 - 2 cuillēres à soupe de mēlasse de grenade, plus pour servir
 - 2 cuillēres à soupe de pistaches dēcortiquēes et grillēes, de prēfērence lēgērement salēes, hachēes
-

Préparation

Etape 1

Placez le poisson sur le comptoir pour qu'il prenne la température ambiante avant la cuisson.

Etape 2

Pendant que le poisson prend la température ambiante, à l'aide d'un épluche-légumes et en essayant d'éviter la moelle blanche amère qui se trouve en dessous, prélever une petite bande de zeste sur l'orange. Couper le zeste de l'orange en fines lamelles et le réserver pour la garniture. Couper l'orange en deux et trancher une moitié en demi-lunes fines. (Réserver le reste de l'orange pour un autre usage).

Etape 3

Placer une grille au milieu du four et préchauffer à 45 degrés.

Etape 4

Sur une grande plaque à pâtisserie à rebord, mélanger les tranches de courgettes ou de carottes avec 1 cuillère à soupe d'huile d'olive et répartir les tranches uniformément au centre de la plaque ; il n'y a pas de problème si elles se chevauchent légèrement. Assaisonner légèrement avec du sel.