

LA RECETTE DU CHEF

COLIN AUX GOUSSES D'AIL ET PIMENTS

Par D. Habegger

POUR 1 PERSONNE

Préparation 10 min.
Cuisson 8-12 min.

INGREDIENTS

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
60-90 de riz

Dessert:

le jus d' 1/4 de citron
1 petit 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)

MARCHE A 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.



L'ASTUCE 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'aime pas manger
trop relevé.

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