



CAP BOURBON



FILET DE LIMANDE
COCO/PANKO

CRÈME AU COMBAVA,
AIL ET TABASCO VERDE
DAUBE DE CHOUCOUS



Chef Emmanuel MICHAU
Restaurant *Là-Bas Ter Là*
à St Paul



FILET DE LIMANDE COCO/PANKO

CRÈME AU COMBAVA, AIL ET TABASCO VERDE DAUBE DE CHOUCHOUS

Ingédients

- ★ 4 filets de limande (150g par personne)
- ★ 100g chapelure Panko
- ★ 100g de Coco râpée
- ★ 2 œufs
- ★ 1 échalote
- ★ 8cl de vin blanc
- ★ 30cl de crème fraîche
- ★ 1 1/2 cuillère à café de purée d'ail
- ★ 1/2 c à café de Tabasco (à convenance)
- ★ Zeste d'un 1/2 combava
- ★ Farine au besoin

Filets de limande coco/panko

- ✓ Préparer les filets, les sécher et les paner à l'anglais.
- ✓ Les passer dans la farine, puis dans les œufs battus, salés et poivrés.
- ✓ Pour finir, les passer dans le mélange Coco/Panko.
- ✓ Réserver au frais et cuire à la dernière minute dans une poêle avec un peu d'huile ou beurre.

Crème au Combava, ail et Tabasco verde

- ✓ Dans une casserole, mettre à réduire l'échalote ciselée et le vin blanc.
- ✓ Après évaporation, ajouter la crème fraîche, laisser monter et bouillonner quelques instants.
- ✓ Hors feu, ajouter à infuser l'ail, le combava et le Tabasco.

Accompagnement

- ✓ Vous pouvez accompagner ce plat d'un riz au lait de coco et d'une daube de chouchous.