

SALSA EXOTIQUE

Préparation: 20 mn

Cuisson: 10 mn

4 personnes:

Salsa

375 ml (1/2 tasse) de maïs surgelé

1 mangue coupée en petits dés

1 poivron rouge coupé en petits dés

1 avocat coupé en dés

1/2 oignon rouge haché (ou une échalote française)

45 ml (3 cuillères à soupe) de coriandre fraîche ou de menthe
fraîche ciselée selon vos goûts

2 limes pour le zeste et le jus (gardez la moitié d'une lime
pour les crevettes)

30 ml (2 cuillères à soupe) d'huile d'olive pour la salsa

15 ml (1 cuillère à soupe) de beurre et/ou d'huile d'olive
pour la cuisson du maïs

15 ml (1 cuillère à soupe) de sambal oelek.

sel et poivre

Poisson

4 filets de morue ou d'un autre poisson blanc

12 grosses crevettes décortiquées non-cuites

1 gousse d'ail hachée finement

1/2 lime de la recette de la salsa

15 ml (1 cuillère à soupe) de beurre et/ou d'huile d'olive
sel et poivre

1. Dans une poêle à feu élevé, faites sauter dans le beurre et/ou l'huile le maïs surgelé une minute ou deux.

2. Salez et poivrez et réservez.

3. Préparez la mangue, le poivron, l'oignon, l'avocat. (préparez l'avocat en dernier)
4. Dans un grand bol, mélangez le tout et ajoutez l'huile d'olive, le jus et le zeste de lime, la coriandre ou la menthe et le sambal oelek.
5. Salez, poivrez et mélangez le tout, Réservez.
6. Dans une poêle à feu moyen vif, faites chauffer le beurre et/ou l'huile.
7. Salez et poivrez les filets de morue et les cuire environ 2 minutes de chaque côtés, réservez.
8. Dans la même poêle, faites sauter les crevettes une minute.
9. Salez, poivrez et ajoutez l'ail, le jus de la demi lime et son zeste.
10. Continuez la cuisson encore une minute.
11. Montez les assiettes et servez.