



Sauvage, Naturel & Durable®

Flétan d'Alaska et patate douce au four, chips au bacon et raisin

Ingrédients pour 4 personnes :

Le flétan :

800 g de flétan d'Alaska
100 ml d'huile d'olive
1 cuillère à soupe de miso
1 citron
1 gousse d'ail

Les chips de bacon :

4 tranches de bacon

La patate douce :

600 g de patates douces
2 cuillères à soupe d'huile d'olive
Sel, poivre
1 cuillère à café de thym

100 g de grains de raisin

3 cuillères à soupe d'huile d'olive



Préparation :

1. Coupez les grains de raisin en deux, ôtez les pépins et arrosez-les d'huile d'olive.
2. Placez ensuite les tranches de bacon sur une plaque de cuisson recouverte de papier sulfurisé. Remettez un autre papier sulfurisé par-dessus et reposez une autre plaque sur le dessus. Faites cuire au four à 180°C pendant 15 à 20 minutes.
3. Épluchez les patates douces, coupez-les en cubes de 2 cm et faites-les mariner dans un bol avec l'huile, du sel, du poivre et du thym. Placez-les sur une plaque de cuisson recouverte de papier sulfurisé et faites-les cuire à 180°C pendant environ 25 minutes.
4. Pour le flétan, mixez l'huile d'olive, l'ail, le jus de citron, le zeste de citron et le miso à l'aide d'un batteur. Placez le flétan dans un plat à four et versez la marinade dessus. Faites cuire au four à 180°C pendant environ 7-10 minutes.
5. Pour le dressage, répartissez les patates douces sur une assiette, posez le flétan dessus et déposez les chips de bacon sur le poisson. Décorez avec les grains de raisin.

Réalisation : 45 min



Sauvage, Naturel & Durable®

Valeurs nutritionnelles par portion :

Énergie : 760 kcal / 3190 kJ

Protéines : 43 g

Lipides : 48 g

Glucides : 36 g

Alaska Seafood Marketing Institute
Contact : mk² gmbh, Oxfordstraße 24,
D-53111 Bonn, fon : 0228/943 787 - 0,
E-mail : akseafoodceu@alaskaseafood.org
Crédit photo : Alaska Seafood
Reproduction gratuite.
Deux exemplaires justificatifs demandés.