

FONDATION



RIZ DE
SAINT-VINCENT



RECETTE AVEC
LE DISPOSITIF LA CLASSE DE L'ÉCOLE
ROBERT BURCK - 2017

LA RECETTE DU LAP-LAP DE MAHI-MAHI ET DE RIZ À
L'OCÉANIENNE, SAUCE VANILLE ACCOMPAGNÉ DE SA
SALADE DE PAPAYE VERTE



LA RECETTE DU LAP-LAP DE MAHI-MAHI ET DE RIZ À L'OCÉANIENNE, SAUCE VANILLE ACCOMPAGNÉ DE SA SALADE DE PAPAYE VERTE

INGRÉDIENTS

200 g de riz
2 filets de mahi-mahi
1 papaye verte
1 courgette
2 gousses de vanille
20cl de crème fraîche
1 échalote
Du beurre
De la ciboulette
Des achards de légumes
Soyo, miel, huile d'olive, sel
et poivre pour la vinaigrette

Préparation : 30 min

4 parts

Cuisson : 10 min

1. Rincer le riz Jasmin et le mettre dans l'autocuiseur, le précuire dans de l'eau durant 10 minutes. Emincer les filets de mahi-mahi, les réserver dans un saladier. Laver et couper la courgette en dés, la rajouter dans le saladier, poivrer et saler à sa convenance.
 2. Chauffer la feuille de bananier à la flamme pour la ramollir. La poser au centre du panier vapeur et y positionner l'emporte-pièce au milieu. Garnir le fond de l'emporte-pièce d'une couche de riz Jasmin et y ajouter une couche de mahi-mahi/courgette. Fermer la feuille en s'assurant que ce soit bien hermétique. Cuire 10 minutes à la vapeur.
 3. Emincer une échalote, dans une poêle, faire revenir l'échalote avec une noix de beurre, ajouter la crème liquide, couper la gousse de vanille en deux, racler les grains à l'aide d'un couteau et les rajouter dans la poêle. Cuire à feu doux pendant 10 minutes. Saler et poivrer à sa convenance et réserver.
 4. Éplucher la papaye verte à l'aide d'un économe et la râper à la mandoline.
 5. Pour la vinaigrette, mélanger 4 cuillères d'huile d'olive, 1 cuillère de soyo et 1 cuillère de miel. Mettre le tout dans la noix de coco.
 6. Mettre l'aumônière dans une assiette, ôter l'emporte-pièce, servir avec la sauce vanille et la salade de papaye (nous conseillons un Achard de légumes en accompagnement).
- Bon appétit.