



ÉCOLE CHARLES MERMOUD - CM1 &
CM2 - 2020

SAUMONÉE À LA PAPAYE VERTE



SAUMONÉE À LA PAPAYE VERTE

INGRÉDIENTS

- 800g de papaye
- 600 g de filet de poisson
- 70 g de riz
- 100 ml de crème fraîche
- 50 g de fromage rapé
- 2 oeufs
- 2 tiges de ciboulette, coriandre
- Sel et poivre

Préparation : 20min

4 parts

Cuisson : 1h

- 1) Rincer une papaye de taille moyenne, la stier puis l'éplucher.
- 2) Epépiner et râper la moitié en morceaux et faire quelques lamelles pour la décoration.
- 3) Mettre dans l'eau chaude salée 5 min, puis l'égoutter. Réserver les lamelles.
- 4) Emincer la ciboulette, la coriandre et mélanger à la papaye verte.
- 5) Ajouter les oeufs battus, la crème fraîche, le fromage râpé et le riz puis saler, poivrer.
- 6) Mélanger le tout.
- 7) Etaler une couche de préparation dans un plat à cake beurré.
- 8) Disposer le filet de poisson au dessus et compléter avec le reste de la préparation.
- 9) Recouvrir de tout de lamelles de papaye.
- 10) Mettre au four à 180°, pour 1 heure