

Poisson au Pan Massala

Poisson au Pan Massala : frottez des filets de poisson blanc d'un mélange aromatique de baies roses, fenouil et anis vert, un peu d'huile et un trait de citron pour révéler des parfums frais et légèrement sucrés. Les graines apportent un croquant discret, les baies roses une pointe florale et la chair reste moelleuse si vous cuisez doucement. C'est une recette chaleureuse et facile, parfaite pour un dîner en semaine ou un repas convivial où l'on souhaite surprendre sans compliquer. En quelques gestes vous obtiendrez un plat élégant, aux textures contrastées et aux arômes nets : une invitation à poser la table, sortir un riz parfumé ou une salade d'agrumes et déguster immédiatement.

P
PERSONNES
4

T
PRÉPARATION
20 min

C
CUISSON
15 min

D
DIFFICULTÉ
facile

Ingrédients

- 4 filets de poisson blanc fermes (cabillaud, merlu, ou lieu) — 600 à 700 g au total
- 1 cuillère à soupe d'huile d'olive
- 1 citron (zeste et jus)
- 1/2 cuillère à café de Pan Massala (+ 1/2 cuillère à café pour finition si souhaité)
- 1 pincée de sel
- Poivre noir du moulin
- 20 g de beurre (optionnel, pour la finition)
- Quelques brins de persil ou coriandre fraîche pour servir

LE MÉLANGE DE LA RECETTE



Pan Massala



Scanner pour voir le produit

Préparation

Réalisez la préparation aromatique: faites chauffer une petite poêle à sec 10 à 15 secondes, puis versez 1/2 cuillère à café de Pan Massala dans la poêle et chauffez très brièvement pour réveiller les huiles (attention à ne pas brûler).

Concassez légèrement le Pan Massala chauffé au mortier ou avec le dos d'une cuillère pour libérer les graines sans les réduire en poudre.

Dans un bol, mélangez l'huile d'olive, le jus et le zeste d'un citron, le Pan Massala concassé, une pincée de sel et un tour de moulin à poivre.

Badigeonnez généreusement les filets de poisson avec la marinade. Laissez reposer 10 minutes à température ambiante pour que les arômes pénètrent sans 'cuire' le poisson.

Méthode poêle: chauffez une grande poêle antiadhésive à feu moyen avec un filet d'huile. Saisissez les filets côté peau si présent 3-4 minutes, puis retournez et poursuivez 2-3 minutes à feu doux jusqu'à ce que la chair soit opaque et floconneuse.

Méthode four: préchauffez le four à 180 °C. Disposez les filets sur une plaque huilée et enfournez 8-12 minutes selon l'épaisseur, jusqu'à ce que la chair soit juste cuite.

Terminez: hors du feu, ajoutez une noisette de beurre sur chaque filet pour l'onctuosité, parsemez un peu de Pan Massala supplémentaire si désiré et quelques feuilles de persil ou coriandre. Servez immédiatement.

Le conseil des Épices Curieuses

Chauffez très brièvement le Pan Massala à sec puis concassez-le pour libérer plus d'arômes sans les brûler. Ne laissez pas mariner trop longtemps (max 15 min): le citron peut 'cuire' la chair. Pour une sauce, déglacez la poêle avec un filet de jus de citron et un peu d'eau, puis incorporez une noix de beurre.

Les Épices Curieuses

les-epices-curieuses.com



La recette en ligne



Le produit