



Petit paquet de sandre

Par Jean-Philippe Ortega

Pour 6 personnes

Ingrédients :

- 400 g de sandre
- 1 paquet de feuilles de brique
- 1 mangue
- 2 courgettes
- 1 carotte
- 100 g de sucre roux
- 400 g mesclun
- 50 g de pépins de courge
- 1 c à soupe d'huile d'olive
- 5 c à soupe d'huile de pépins de courge
- 2 c à soupe de vinaigre de cidre
- Tomates cerise
- 2 gouttes d'huile essentielle de gingembre
- 1 goutte d'huile essentielle de sauge



Epluchez la mangue et la couper en petit morceaux. Dans une poêle mettez les morceaux de mangue et faites caraméliser avec le sucre roux. En fin de cuisson mettez une cuillère à soupe de vinaigre. Ajoutez les huiles essentielles. Relevez. Epluchez la carotte et râpez-la. Lavez la courgette et râpez-la. Dans une casserole, faites fondre vos râpés. Réservez. Dans une casserole, mettez le sandre et tout en remuant faites-le cuire à feu très doux, il faut qu'il tombe en miettes. Réservez. Prenez une feuille de brique, déposez en premier la mangue (attention il doit en rester pour les 6 autres), le sandre émietté, et les râper. Pliez la feuille de brique comme bon vous semble. Mettez au four à 165° pour obtenir une belle coloration. Dans un saladier mettez votre mesclun les graines de pépins de courge, les tomates cerise, l'huile et le vinaigre.