CAP BOURBON



FILET DE LIMANDE COCO/PANKO

CRÈME AU COMBAVA, AIL ET TABASCO VERDE
DAUBE DE CHOUCHOUS

Magasin 20 - Port-Ouest - Le Port 97420 - La Réunion - **info@capbourbon.fr**

www.capbourbon.fr



Chef Emmanuel MICHAU
Restaurant ***Là-Bas Ter Là***
à St Paul

FILET DE LIMANDE COCO/PANKO

CRÈME AU COMBAVA, AIL ET TABASCO VERDE DAUBE DE CHOUCHOUS

Ingrédients

- 4 filets de limande (150g par personne)
- 100g chapelure Panko
- 100g de Coco râpée
- 2 œufs
- 1 échalote
- 8cl de vin blanc
- 30cl de crème fraîche
- 1 1/2 cuillère à café de purée d'ail
- 1/2 c à café de Tabasco (à convenance)
- Zeste d'un 1/2 combava
- Farine au besoin

Filets de limande coco/panko

- Préparer les filets, les sécher et les paner à l'anglais.
- Les passer dans la farine, puis dans les œufs battus, salés et poivrés.
- Pour finir, les passer dans le mélange Coco/Panko.
- Réserver au frais et cuire à la dernière minute dans une poêle avec un peu d'huile ou beurre.

Crème au Combava, ail et Tabasco verde

- Dans une casserole, mettre à réduire l'échalote ciselée et le vin blanc.
- Après évaporation, ajouter la crème fraîche, laisser monter et bouillonner quelques instants.
- Hors feu, ajouter à infuser l'ail, le combava et le Tabasco.

Accompagnement

- Vous pouvez accompagner ce plat d'un riz au lait de coco et d'une daube de chouchous.