

POISSON ENTIER RÔTI à LA MÉLASSE DE GRENADE



Les saveurs du Moyen-Orient - mélasse de grenade acidulée, pistaches terreuses - ont inspiré ce poisson entier rôti. Recherchez des vivaneaux entiers frais ou n'importe quel type de bar. Laisser le poisson à température ambiante avant de le rôtir permet d'assurer une cuisson uniforme. Les échalotes et les tranches d'orange insérées dans la cavité donnent beaucoup de saveur au poisson. Faites-le rôtir sur des légumes coupés en fines tranches pour un repas complet à la poêle.

Infos

- **Temps de préparation:** 20 mins
 - **Temps de cuisson:** 30 mins
 - **Portions:** 3
-

Ingredients

- 700 à 900 g de vivaneau ou de bar entier
 - 1 petite orange
 - 1 courgette moyenne ou 2 grosses carottes (environ 12 oncestotal), coupées en fines tranches
 - 2 cuillères à soupe d'huile d'olive, divisées, plus si nécessaire
 - Sel fin
 - 2 échalotes, parées
 - 2 cuillères à soupe de mélasse de grenade, plus pour servir
 - 2 cuillères à soupe de pistaches décortiquées et grillées, de préférence légèrement salées, hachées
-

Préparation

Etape 1

Placez le poisson sur le comptoir pour qu'il prenne la température ambiante avant la cuisson.

Etape 2

Pendant que le poisson prend la température ambiante, à l'aide d'un épluche-légumes et en essayant d'éviter la moelle blanche amère qui se trouve en dessous, prélever une petite bande de zeste sur l'orange. Couper le zeste de l'orange en fines lamelles et le réserver pour la garniture. Couper l'orange en deux et trancher une moitié en demi-lunes fines. (Réserver le reste de l'orange pour un autre usage).

Etape 3

Placer une grille au milieu du four et préchauffer à 45 degrés.

Etape 4

Sur une grande plaque à pâtisserie à rebord, mélanger les tranches de courgettes ou de carottes avec 1 cuillère à soupe d'huile d'olive et répartir les tranches uniformément au centre de la plaque ; il n'y a pas de problème si elles se chevauchent légèrement. Assaisonner légèrement avec du sel.