

Temps de repos : 30 minutes

Temps de préparation : 15 minutes

Degré de difficulté : facile

Portion : 4 portions



Morue et sa salsa au melon

Ingrédients :

- 4 filets de morue
- 1 c. table d'huile d'olive
- 1 c. table de beurre
- Sel et poivre
- Feta au goût

Salsa de melon

- 1 ½ tasse d'ananas, coupés en dés
- 2 tasses de melon d'eau, coupé en dés
- ½ tasse de coriandre fraîche, hachée finement
- Zeste d'une lime
- 2 c. table de jus de lime frais
- 3 oignons verts, finement hachés
- 1 c. table de sirop d'érable
- 1 filet d'huile de caméline ou de pépins de raisin
- 1 pincée de sel

Marche à suivre :

1. Préparer la salsa. Dans un bol, mélanger tous les ingrédients.
2. Placer au réfrigérateur 30 minutes avant de servir afin que les saveurs se mélangent.
3. Lorsque la salsa sera prête, faire chauffer l'huile et le beurre dans un poêlon.
4. Saler et poivrer les filets de morue.
5. Saisir quelques minutes de chaque côté.



6. Déposer les filets de morue dans les assiettes.
7. Déposer de la salsa sur les filets.
8. Parsemer de feta émiettée au goût.
9. Poivrer.
10. Vous pouvez servir la morue avec du riz, du quinoa ou du couscous.
11. Il vous restera un peu de salsa. Vous pouvez la servir avec des croustilles de maïs ou dans des tacos.