Filets de truite à la mangue

- Recette pour 4 personnes -

Difficulté : facile
Temps de préparation : 30 min
Temps de cuisson : 30 min

Ingrédients

- 4 filets de truite
- 5 cm de gingembre
- 1/2 mangue
- 1 citron vert
- 2 c. à soupe d'huile d'olive
- Sel et poivre
- 10 baies roses

Préparation

Allumer le four à 180° Pressez le jus de citron.

Coupez la mangue en petits morceaux. Epluchez le gingembre et coupez-le en bâtonnets.

Mettez le poisson, le gingembre, la mangue, le jus de citron et le poivre dans un plat à four. Enfournez pour 10mn.

Sortez le plat du four en y laissant le poisson.

Récupérez le jus et mettre les baies roses de côté. Mixez le jus ainsi que l'huile d'olive. Vérifiez l'assaisonnement.

Servez le poisson à l'assiette avec la sauce. Disposez quelques baies roses.

<u>Accompagnement</u>
Vous pourrez servir ce plat avec du riz à la créole.