

Zeitschrift: Générations
Herausgeber: Générations, société coopérative, sans but lucratif
Band: - (2018)
Heft: 103

Rubrik: Recette : dos de cabillaud à la mangue caramélisée

Nutzungsbedingungen

Die ETH-Bibliothek ist die Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Zeitschriften und ist nicht verantwortlich für deren Inhalte. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern beziehungsweise den externen Rechteinhabern. [Siehe Rechtliche Hinweise.](#)

Conditions d'utilisation

L'ETH Library est le fournisseur des revues numérisées. Elle ne détient aucun droit d'auteur sur les revues et n'est pas responsable de leur contenu. En règle générale, les droits sont détenus par les éditeurs ou les détenteurs de droits externes. [Voir Informations légales.](#)

Terms of use

The ETH Library is the provider of the digitised journals. It does not own any copyrights to the journals and is not responsible for their content. The rights usually lie with the publishers or the external rights holders. [See Legal notice.](#)

Download PDF: 14.03.2025

ETH-Bibliothek Zürich, E-Periodica, <https://www.e-periodica.ch>



Les bonnes recettes de Mamie

Elles donnent envie rien qu'à les regarder. On imagine déjà le parfum de ces plats goûtés dans notre cuisine. Tirée de *Les bons petits plats de Mamie*, paru aux Editions Larousse, cette recette réglera vos papilles et celles de vos invités.

Dos de cabillaud à la mangue caramélisée

POUR 4 PERSONNES

Préparation: 10 minutes

Cuisson: 15 minutes



INGRÉDIENTS

- 600 g de dos de cabillaud
- 2 mangues mûres, mais fermes
- 2 cs d'huile d'arachide
- 25 g de beurre
- 2 cs de miel liquide
- Le jus d'un ½ citron
- 2 brins de persil ciselés
- Sel et poivre

PRÉPARATION

Coupez le poisson en quatre morceaux, les salez sur toutes les faces. Pelez les mangues et coupez la pulpe en gros cubes. Dans une grande poêle antiadhésive, faites chauffer l'huile d'arachide et faites dorer le poisson pendant deux ou trois minutes sur chaque face, selon son épaisseur. Réservez au chaud dans un plat couvert. Jetez l'huile de cuisson et essuyez la poêle avec du papier absorbant. Mettez-y le beurre

et, dès qu'il est fondu, ajoutez les cubes de mangue et le miel. Faites dorer à feu vif en faisant sauter les cubes de mangue dans la poêle (sans utiliser de cuillère pour ne pas les écraser).

Versez le jus de citron sur la mangue et faites sauter une dernière fois, puis poivrez. Répartissez dans des assiettes et parsemez de persil. **A noter** que c'est aussi bon avec des pavés de saumon que de grosses gambas.

DR



UN ÉTÉ PLEIN D'ÉMOTIONS AVEC LE PASS ANZÈRE LIBERTÉ

- Remontée mécanique Pas de Maimbré
- Entrée à l'Espace Bain Anzère Spa&Wellness
- Car postal Ayent/Arbaz - Barrage de Tseuzier
- Tennis | Prosess Park | Observatoire | Musée Valaisan des Bisses
- et bien plus encore...

OFFERT À TOUS NOS HÔTES!

WWW.ANZERE-LIBERTE.CH

NEW CET ÉTÉ
PASS VALABLE DANS LE VAL D'ANNIVIERS



anzère
VALAIS SWITZERLAND

www.anzere.ch