

Comment Cuire le Poisson Perroquet au Gingembre au Four : Recette Simple et Savoureuse



Découverte d'une Spécialité Mauricienne

Embarquez pour un voyage culinaire unique avec notre recette du jour : le poisson perroquet de l'Ile Maurice sublimé au gingembre. Ce met d'exception, reconnaissable à ses couleurs éclatantes, promet une explosion de saveurs dans votre assiette.

Recette Poisson Perroquet Mauricien : Préparation au Gingembre Facile



Figure 1 Poisson Perroquet

Temps de préparation :	25 mn
Temps de cuisson	50 mn
Portions	6

Le poisson perroquet est un poisson coloré aux teintes vibrantes de bleu, vert et jaune, avec une peau lisse et des écailles jusqu'à 3 cm qui scintillent sous la lumière. Sa forme est élancée avec un bec en forme de perroquet, d'où il tire son nom. Ce poisson est non seulement attrayant, mais il offre également une chair délicate et ferme qui se prête parfaitement à la cuisson.

Aujourd'hui, c'est le poisson au gingembre. La pêche du jour au marché est le poisson perroquet de l'Ile Maurice. Ce poisson aux belles couleurs vives fait un délice dans l'assiette avec une touche de gingembre. Pour vos papilles gustatives une merveille.

Comment Choisir et Préparer le Poisson Perroquet Frais

Notre aventure commence au cœur du marché local, où la fraîcheur est reine. Suivez-nous dans les allées colorées du rayon poissons et crustacés, où nous sélectionnons avec soin le plus beau spécimen du jour. Le poisson perroquet, trésor des mers mauriciennes, sera la star de notre préparation.

Odeur

Lorsque vous cuisinez du poisson perroquet, une odeur agréable se dégage, un mélange subtil de la mer et des arômes frais du gingembre. L'odeur est délicate, sans être trop forte, ce qui rend le plat encore plus appétissant.

Secrets d'une Cuisson au Four Réussie du Perroquet

La cuisson au four, étape cruciale de la recette, le tout enveloppé dans le papier cuisson, permet de préserver toute la tendreté de la chair tout en développant les arômes. Nos conseils précis vous guideront pour une cuisson optimale, garantissant un résultat digne d'un chef.

RECETTE

Ingrédients nécessaires

1 Poisson perroquet frais 40 g Gingembre râpé 1 Echalote 2 à 3 gousses d'ail 1 Oignon 1 Feuille de papier sulfurisé pour poser le joli perroquet bleu	2 Citrons jaune Thym Epices à poisson Sel, poivre 3 Feuilles de lauriers
--	--

Préparation du poisson

Nettoyer le poisson soigneusement. Ensuite, posez sur le papier sulfurisé dans grand plat pour le four. Et pré- chauffez le four.

Ensuite, émincez le gingembre en forme de frites, l'échalotte, l'oignon et l'ail en rondelle. Mettez de côté.

Incorporez dans le ventre du poisson les rondelles de citron, le gingembre, le thym, d'échalotte, d'oignon et d'ail. Réservez-en peu de chaque.

Badigeonnez le perroquet d'épices à poisson, le dos, la queue, la tête.

Ajoutez le thym aussi.

Insérez sous le poisson quelques tranches d'oignon.

Ajoutez l'ail sur le poisson, les feuilles de lauriers et le reste d'oignon, échalotte, et d'ail.

Posez les 4 tranches de citron.

Cuisson au four

Enfermez le joli perroquet dans le papier sulfurisé avec l'aide de cure-dents.

Le tout pour une cuisson à l'étouffée à 160° pour 50 minutes.

Bonne dégustation

L'Art de l'Accompagnement : Le Riz Rouge

Pour compléter cette création, je vous propose un accompagnement raffiné : un riz rouge aux saveurs authentiques. Ce mariage des textures et des couleurs fait de ce plat une véritable invitation au voyage, alliant simplicité et raffinement.

Servez avec des légumes grillés ou des patates douces.

Foire aux Questions (FAQ)

Pourquoi s'appelle-t-il "poisson-perroquet" ?

À cause de sa **bouche en forme de bec**, semblable à celui d'un perroquet, qu'il utilise pour gratter les algues sur les coraux.

Peut-on remplacer le poisson perroquet ?

Oui, par du vivaneau ou de la dorade.

Ce plat est-il épicé ?

Ça dépend du piment utilisé dans la marinade.