PANGASIUS GRILLÉ À L'AVOCAT ET À LA MANGUE

PRÉPARATION : 15 à 20 minutes

MARINAGE : 20 minutes

CUISSON : 4 minutes

PORTIONS : 4

- * 4 filets de pangasius, de préférence avec la peau

Marinade

- * 10 ml (2 c. à thé) graines de cumin moulu
Irresistibles*
- * 4 gousses d'ail, pressées
- * 1 piment du Chili, paré et émincé finement
- * 2 ml (½ c. à thé) sel
- * 170 ml (¾ tasse) huile d'olive extra vierge
Irresistibles*
- * 30 ml (2 c. à soupe) jus de pamplemousse frais
- * 30 ml (2 c. à soupe) jus de lime

Vinaigrette

- * 180 ml (¾ tasse) huile végétale*
- * 170 ml (¾ tasse) jus de pamplemousse frais
- * 15 ml (1 c. à soupe) zestes de lime, râpés finement
- * 30 ml (2 c. à soupe) miel*
- * 15 ml (1 c. à soupe) sauce Tamari
- * Au goût sel et poivre du moulin

Salade

- * 300 g (10 oz) laitue mesclun
- * 2 petites mangues, coupées en cubes de 1 cm (½ po)
- * 2 gros avocats, coupés en cubes de 1 cm (½ po) et arrosés de jus de citron
- * 125 ml (½ tasse) amandes tranchées, grillées

Dans un bol, mélanger les ingrédients de la marinade.

- * Dans un plat rectangulaire, déposer les filets de pangasius et faire mariner 20 minutes. * Dans un autre bol, fouetter l'huile avec les ingrédients de la vinaigrette. Assaisonner et réserver. * Préchauffer le barbecue à feu moyen-vif. * Huiler la grille du barbecue et faire griller les poissons égouttés 2 minutes de chaque côté. * Dans un grand bol, mettre les feuilles de laitue, verser une partie de la vinaigrette et mélanger. * Répartir dans 4 assiettes et déposer les filets de pangasius. * Garnir de cubes de mangue et d'avocat, parsemer d'amandes. * Verser au goût la vinaigrette.