

# Mahi-mahi Mojo à la coriandre et salsa à l'orange

Tupperware®

Donne 2 portions

## Ingrédients

1 tasse d'orange navel, en dés  
¼ tasse de poivron rouge, en dés  
1 échalote, en dés  
¼ tasse d'oignon rouge, en dés  
½ piment jalapeno, en dés  
¼ tasse de coriandre, hachée  
2 c. à soupe de jus de citron  
sel assaisonné aux agrumes et poivre fraîchement moulu, au goût  
2 filets de mahi-mahi de 6 oz  
3 tasses de fleurons de brocoli  
Jus de 1 lime

**Salsa à l'orange :** Dans un Bol Grand-mère®, combiner les dés d'orange, de poivron rouge, d'échalote, d'oignon rouge, de piment jalapeno et la coriandre. Ajouter 1 c. à soupe de jus de citron; saler et poivrer au goût; bien mélanger et mettre de côté.

**Mahi-mahi et brocoli :** Dans un Plat à mariner, assaisonner le poisson avec le jus de lime, le sel assaisonné et le poivre fraîchement moulu. Mettre le brocoli dans la passoire supérieure et le poisson assaisonné dans le bol étuveur. Verser 1 ¾ tasse d'eau dans le réservoir. Mettre le bol étuveur sur le réservoir d'eau et la passoire supérieure sur le bol étuveur. Couvrir, mettre aux micro-ondes et cuire à puissance élevée pendant 10 à 12 minutes ou jusqu'à ce que le poisson se détache facilement et soit opaque. Mettre le poisson et le brocoli sur un plat de service et garnir de salsa à l'orange.

# Mahi-mahi Mojo à la coriandre et salsa à l'orange

Tupperware®

Donne 2 portions

## Ingrédients

1 tasse d'orange navel, en dés  
¼ tasse de poivron rouge, en dés  
1 échalote, en dés  
¼ tasse d'oignon rouge, en dés  
½ piment jalapeno, en dés  
¼ tasse de coriandre, hachée  
2 c. à soupe de jus de citron  
sel assaisonné aux agrumes et poivre fraîchement moulu, au goût  
2 filets de mahi-mahi de 6 oz  
3 tasses de fleurons de brocoli  
Jus de 1 lime

**Salsa à l'orange :** Dans un Bol Grand-mère®, combiner les dés d'orange, de poivron rouge, d'échalote, d'oignon rouge, de piment jalapeno et la coriandre. Ajouter 1 c. à soupe de jus de citron; saler et poivrer au goût; bien mélanger et mettre de côté.

**Mahi-mahi et brocoli :** Dans un Plat à mariner, assaisonner le poisson avec le jus de lime, le sel assaisonné et le poivre fraîchement moulu. Mettre le brocoli dans la passoire supérieure et le poisson assaisonné dans le bol étuveur. Verser 1 ¾ tasse d'eau dans le réservoir. Mettre le bol étuveur sur le réservoir d'eau et la passoire supérieure sur le bol étuveur. Couvrir, mettre aux micro-ondes et cuire à puissance élevée pendant 10 à 12 minutes ou jusqu'à ce que le poisson se détache facilement et soit opaque. Mettre le poisson et le brocoli sur un plat de service et garnir de salsa à l'orange.

# Mahi-mahi Mojo à la coriandre et salsa à l'orange

Tupperware®

Donne 2 portions

## Ingrédients

1 tasse d'orange navel, en dés  
¼ tasse de poivron rouge, en dés  
1 échalote, en dés  
¼ tasse d'oignon rouge, en dés  
½ piment jalapeno, en dés  
¼ tasse de coriandre, hachée  
2 c. à soupe de jus de citron  
sel assaisonné aux agrumes et poivre fraîchement moulu, au goût  
2 filets de mahi-mahi de 6 oz  
3 tasses de fleurons de brocoli  
Jus de 1 lime

**Salsa à l'orange :** Dans un Bol Grand-mère®, combiner les dés d'orange, de poivron rouge, d'échalote, d'oignon rouge, de piment jalapeno et la coriandre. Ajouter 1 c. à soupe de jus de citron; saler et poivrer au goût; bien mélanger et mettre de côté.

**Mahi-mahi et brocoli :** Dans un Plat à mariner, assaisonner le poisson avec le jus de lime, le sel assaisonné et le poivre fraîchement moulu. Mettre le brocoli dans la passoire supérieure et le poisson assaisonné dans le bol étuveur. Verser 1 ¾ tasse d'eau dans le réservoir. Mettre le bol étuveur sur le réservoir d'eau et la passoire supérieure sur le bol étuveur. Couvrir, mettre aux micro-ondes et cuire à puissance élevée pendant 10 à 12 minutes ou jusqu'à ce que le poisson se détache facilement et soit opaque. Mettre le poisson et le brocoli sur un plat de service et garnir de salsa à l'orange.

# Mahi-mahi Mojo à la coriandre et salsa à l'orange

Tupperware®

Donne 2 portions

## Ingrédients

1 tasse d'orange navel, en dés  
¼ tasse de poivron rouge, en dés  
1 échalote, en dés  
¼ tasse d'oignon rouge, en dés  
½ piment jalapeno, en dés  
¼ tasse de coriandre, hachée  
2 c. à soupe de jus de citron  
sel assaisonné aux agrumes et poivre fraîchement moulu, au goût  
2 filets de mahi-mahi de 6 oz  
3 tasses de fleurons de brocoli  
Jus de 1 lime

**Salsa à l'orange :** Dans un Bol Grand-mère®, combiner les dés d'orange, de poivron rouge, d'échalote, d'oignon rouge, de piment jalapeno et la coriandre. Ajouter 1 c. à soupe de jus de citron; saler et poivrer au goût; bien mélanger et mettre de côté.

**Mahi-mahi et brocoli :** Dans un Plat à mariner, assaisonner le poisson avec le jus de lime, le sel assaisonné et le poivre fraîchement moulu. Mettre le brocoli dans la passoire supérieure et le poisson assaisonné dans le bol étuveur. Verser 1 ¾ tasse d'eau dans le réservoir. Mettre le bol étuveur sur le réservoir d'eau et la passoire supérieure sur le bol étuveur. Couvrir, mettre aux micro-ondes et cuire à puissance élevée pendant 10 à 12 minutes ou jusqu'à ce que le poisson se détache facilement et soit opaque. Mettre le poisson et le brocoli sur un plat de service et garnir de salsa à l'orange.