

POISSON FRAIS A L'ESPAGNOLE

LA RECETTE DU PÔLE CULINAIRE

TEMPS DE PREPARATION

10 minutes

TEMPS DE CUISSON

20 minutes

INGREDIENTS (pour 4 personnes)

600 g de filets de poisson frais
(merlu, bar ou autre poisson à chair blanche)
10 cL d'huile d'olive
10 cL de vinaigre de vin rouge
120 g de piquillos en lanières
1 oignon (100 g)
8 gousses d'ail (80g)
Sel
Piment d'Espelette
1 brin de thym
1 feuille de laurier



ETAPES DE PREPARATION

PREPARATION DE LA SAUCE

- Emincer les oignons et les piquillos
- Eplucher et couper l'ail en lamelles très fines
- Faire roussir l'ail doucement dans l'huile d'olive
- Lorsque l'ail est doré, ajouter l'oignon, les piquillos, le thym et le laurier
- Déglacer au vinaigre et laisser réduire sur feu très doux

CUISSON DU POISSON

- Assaisonner le poisson avec le sel et le piment d'Espelette
- Huiler la plancha bien chaude et cuire le poisson 5 minutes sur chaque face

PRESENTATION

- Au moment du service, déposer le poisson dans un plat et le napper de sauce
- Servir aussitôt

Bon appétit !