



Les plats principaux

Légumes grillés avec filet d'aiglefin

Pour 4 personnes.

Ingrédients

2 poivrons en pointe, doux
1 salade iceberg
8 carottes (petites, doux)
1 poignée de graine de potiron
100 grammes de rucola
4 filets d'aiglefin
8 feuilles de sauge
8 tranches pancetta
2 cuillères à soupe de jus de citron
huile d'olive
poivre
sel

Méthode de préparation

Coupez la salade iceberg en 4 parties et mettez un pique en bois dans chacune. Épluchez les carottes et blanchissez-les 5 minutes dans de l'eau légèrement salée. Égouttez. Coupez les poivrons en deux et enlevez les graines.

Badigeonnez tous les légumes avec de l'huile d'olive puis salez et poivrez. Déposez les légumes 10 minutes sur le barbecue en les retournant régulièrement. Épicez chaque filet de poisson et déposez dessus 2 feuilles de sauge. Enveloppez-les avec 2 tranches de pancetta et liez-les éventuellement avec de la ficelle de cuisine. Enduisez les petits paquets avec de l'huile d'olive et mettez-les 8 minutes sur le gril.

Servez les légumes grillés avec la rucola et saupoudrez de graines de potiron. Placez un morceau de poisson avec les légumes et aspergez le plat de jus de citron.

Le soleil a-t-il fait place à la pluie?

Pour les légumes: grillez-les 15 min dans une poêle.

Pour le poisson: cuisez les petits paquets 4-5 minutes de chaque côté dans une poêle.

Ustensiles de cuisine

Barbecue ou four

Ficelle de cuisine

