

L'églefin maraîcher



Coût :

€ € €

Ingrédients pour 10 couverts

Référence	Ingrédients	Quantité
156052	Dos d'églefin avec peau sans arêtes MSC 150 g 8 Beaufort	10 Pièce
		500 Gramme
	Tomate fraîche (joue)	6 Pièce
	Citron confit	5 Pièce
	Baie rose	10 Gramme
	Thym citron	20 Gramme
	Huile d'olive	5 Centilitre
	Fleur de sel et poivre du moulin	PM

Etapas de préparation

- 1 Préparer des joues de tomate. Réserver au frais
- 2 A l'état crissant, découper l'églefin en barre rectangulaire. Cuire au four à 250°C pendant 4 minutes. Finir la cuisson à la poêle avec l'huile d'olive, la fleur de sel, baie rose, thym citron et citron confit. Rectifier l'assaisonnement
- 3 Ajouter les pois maraîchers et quelques jeunes pousses d'épinard

Idées de substitution

Cette recette peut se réaliser avec du dos de merlu ou du dos de cabillaud.

Laurent Lapierre, conseiller culinaire PassionFroid