

Poissons marinés en bocal



Budget :



Ingrédients pour 10 Couverts

Réf.	Libellé	Quantité
56379	Filet de maquereau avec peau sans arêtes 100/160 g	200 Gramme
6514	Filet de rouget-barbet cinnabare avec peau sans arêtes 40/80 g	350 Gramme
12986	Poivrons rouges et verts en lanières PassionFroid	80 Gramme
54788	Fèves pelées	100 Gramme
26224	Truite saumonée 170/230 g	150 Gramme
30146	Pointes d'asperges vertes	80 Gramme
15815	Carottes rondelles Minute Bonduelle	80 Gramme
	Tomate cerise	100 Gramme
	Olive	50 Gramme
	Piment	PM
	Citron	1 Pièce Unitaire
	Romarin	PM
	Thym	PM
	Graine de lin	PM
	Huile d'olive	PM

Recette

- Découper les poissons préalablement mis en décongélation en chambre froide
- Cuire les légumes de façon traditionnelle
- Pour le 1er bocal**
Associer le maquereau et la truite avec les lanières de poivrons, olives, fèves et tomates cerises. Ajouter du romarin. Assaisonner (sel/poivre). Mariner 24h dans de l'huile d'olive
- Pour le 2nd bocal**
Associer le rouget avec les pointes d'asperges, piment, carottes, graines de lin et citron. Ajouter du thym. Mariner 24h dans de l'huile d'olive