

Fées Mains by Marjorie



Cabillaud à la citronnelle et pâtisson à la plancha :

Les ingrédients pour 4 personnes : 4 darnes de cabillaud – 1 pâtisson – 1 petite branche de citronnelle – 4 CàS d'huile d'olive – sel – poivre

Laver et déposer les darnes de cabillaud sur du papier absorbant. Recouvrir de ce même papier.

Laver et sécher la citronnelle et la couper en brindilles.

Dans un plat, répartir 1 CàS d'huile d'olive, déposer les darnes de cabillaud. Saler, poivrer puis répartir les brindilles de citronnelle et 1 Cà S d'huile d'olive. Recouvrir de film alimentaire et laisser mariner 45mn à 1h au réfrigérateur.

Pendant ce temps, laver et sécher le pâtisson. Le couper en petits dés en prenant soin d'ôter les pépins.

Saler, poivrer et ajouter 2 CàS d'huile d'olive. Mélanger.

Sur la plancha bien chaude, faire cuire les dés de pâtisson environ 20mn en les remuant régulièrement. Faire cuire les darnes de cabillaud avec les brindilles de citronnelle 10 à 15mn en les retournant à mi-cuisson.

Fées Mains by Marjorie
<http://creationsdemarjo.canalblog.com>