

Fées Mains by Marjorie



Bonite confite à l'ail :

Pour 2 personnes : 400g de filet de bonite – 2 gousses d'ail – huile d'olive – sel – poivre

Demander au poissonnier de préparer le filet de bonite en ôtant la peau et l'arête centrale.

Rincer la bonite et la déposer sur du papier absorbant. La recouvrir de ce même papier.

Couper le filet de bonite en morceaux.

Eplucher les gousses d'ail.

Déposer les morceaux de bonite dans une casserole, recouvrir d'huile d'olive et ajouter les gousses d'ail coupées en deux. Saler et poivrer à votre convenance.

Faire cuire à feu très doux 30 à 40mn. L'huile ne doit pas bouillir.

Remuer régulièrement et délicatement.

Vérifier la cuisson.

Laisser reposer et tiédir la bonite dans l'huile.

Déguster dans une salade composée.

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