





Cabillaud grillé sur la peau

4 pavés de cabillaud
avec la peau

2 bulbes
de fenouil

1 poivron rouge

4 c. s. d'huile
d'olive

Sel

Poivre

- * Préparation : 10 min
- * Cuisson : 35 min
- * Pour 4 personnes




- Parez les bulbes de fenouil en supprimant la base et les tiges du haut.
- Coupez-les en quatre et émincez-les très finement. Après avoir ôté son pédoncule, coupez le poivron rouge en deux, retirez les graines et taillez-le en fines lamelles.
- Préchauffez la plancha à feu moyen (th. 3). Versez au centre 2 cuillerées à soupe d'huile d'olive et ajoutez les légumes. Laissez-les cuire pendant 15 minutes en les retournant souvent, jusqu'à ce qu'ils soient dorés.
- Salez, poivrez. Réservez les légumes au chaud.
- Versez le reste de l'huile d'olive sur la plancha et montez un peu la température (th. 4). Rincez les pavés de cabillaud, épongez-les soigneusement et placez-les sur la plancha, côté peau contre la plaque.
- Laissez-les cuire pendant environ 20 minutes sans les retourner, jusqu'à ce que la peau soit dorée et croustillante et que le dessus soit juste cuit, d'un blanc un peu translucide.
- Salez, poivrez.
- Lorsque le poisson est presque cuit, ajoutez les légumes sur la plaque pour les réchauffer. Servez sur des assiettes.

Arrosez le cabillaud avec un filet de jus de citron vert ou bien dégustez-le nature, sans oublier la peau, croustillante à souhait !



Saumon mariné au citron vert et à l'anis étoilé *



4 darnes de saumon
épaisses
2 anis étoilés
Le jus de 2 citrons verts
4 c. s. d'huile d'olive
Sel, poivre


Pour servir :
4 quartiers
de citron vert

- Préparation : 10 min
- Macération : 1 h
- Cuisson : 8-10 min
- Pour 4 personnes

- A l'aide d'un couteau bien aiguisé, ôtez l'arête centrale et séparez chaque darne en 2 morceaux. Retirez la peau.
- Pilez l'anis étoilé dans un mortier. Mettez les morceaux de saumon dans un plat creux. Parsemez-les d'anis pilé. Arrosez-les avec le jus de citron vert et l'huile d'olive. Laissez-les mariner pendant 1 heure au frais.
- Préchauffez la plancha (th. 4-5). Déposez les morceaux de saumon sur la plaque bien chaude et laissez-les cuire pendant 8-10 minutes en les retournant souvent et en les badigeonnant de marinade, jusqu'à ce qu'ils soient dorés de chaque côté.
- Salez, poivrez. Dégustez aussitôt avec des quartiers de citron vert.

En saison, vous pouvez remplacer le jus de citron vert par du jus de clémentine. Servez du riz complet ou du riz sauvage en accompagnement.

Saumon à l'unilatérale et sauce moutarde à l'ancienne



4 pavés de saumon de 150 g
chacun, avec la peau
2 c. s. d'huile d'olive
2 échalotes
2 branches d'estragon
10 cl de vin blanc sec
20 cl de crème fraîche
2 c. s. de moutarde à l'ancienne
Sel, poivre

Pour le décor :
2 brins d'estragon

- Préparation : 15 min
- Cuisson : 20 min
- Pour 4 personnes

- Rincez le saumon et épongez-le soigneusement. Préchauffez la plancha (th. 4-5). Versez l'huile d'olive et, lorsqu'elle est bien chaude, placez les pavés au centre, côté peau contre la plaque.
- Laissez-les cuire pendant 20 minutes sans les retourner, jusqu'à ce que la peau soit croustillante et le dessus du poisson, à peine tiède au toucher. Salez, poivrez.
- Entre-temps, préparez la sauce : pelez et hachez finement les échalotes et l'estragon. Mettez-les dans une petite casserole avec le vin blanc. Laissez réduire aux deux tiers. Ajoutez la crème fraîche, portez à ébullition à feu doux et laissez frémir pendant 5 minutes. Poivrez. Hors du feu, ajoutez la moutarde en remuant doucement.
- Présentez le saumon sur des assiettes, nappé de sauce à la moutarde. Décorez avec les brins d'estragon.

Accompagnez d'une tombée d'épinards frais.





Filets de rouget au safran et aux pignons *

8 filets de rouget
1 pincée de filaments
de safran
40 g de pignons
4 c. s. d'huile d'olive
Sel
Poivre

- * Préparation : 5 min
- * Cuisson : 6 min
- * Pour 4 personnes

- Rincez les filets de rouget à l'eau froide, puis épongez-les avec du papier absorbant.
- Préchauffez la plancha à feu vif (th. 4-5) et versez-y l'huile d'olive. Déposez les filets de rouget sur l'huile chaude, côté peau contre la plaque. Parsemez la chair des poissons de filaments de safran. Laissez-les cuire environ 3 minutes.
- Retournez délicatement les filets de poisson. Ajoutez les pignons en les répartissant autour des filets, dans le jus de cuisson. Laissez cuire pendant 2 à 3 minutes, jusqu'à ce que le poisson soit à point et les pignons, grillés.
- Salez, poivrez. Dégustez aussitôt.

Surveillez les pignons qui ont tendance à griller rapidement. Accompagnez de riz au safran ou de petites pommes de terre nouvelles.



Steak de thon rouge et poivrons grillés

2 steaks de thon rouge
de 150 g chacun
1 poivron jaune
1 poivron vert
6 c. s. d'huile d'olive
2 filets de vinaigre
de jerez
Sel
Poivre

- * Préparation : 10 min
- * Cuisson : 25 min
- * Pour 2 personnes

- Après avoir ôté le pédoncule, coupez les poivrons en deux, retirez les graines et émincez la chair finement.
- Préchauffez la plancha à feu moyen (th. 3). Versez 3 cuillerées à soupe d'huile d'olive au centre de la plaque, ajoutez les poivrons et laissez-les griller pendant 15 minutes en les remuant souvent. Réservez-les au chaud.
- Versez le reste de l'huile sur la plaque et augmentez le feu (th. 4-5). Rincez le thon sous l'eau fraîche, essuyez-le soigneusement. Déposez les steaks sur la plaque chaude. Laissez-les cuire environ 4 minutes de chaque côté, jusqu'à ce qu'ils soient grillés tout en restant rosés à l'intérieur. Salez, poivrez.
- Au dernier moment, arrosez chaque steak de thon d'un filet de vinaigre de jerez. Servez-les avec les poivrons grillés.

