

RECETTE DE LA FRANCOPHONIE



Gabon

Nom de la recette :

Pour :

Temps de cuisson :

Ingrédients :

- 2 daurades
- 6 citrons verts
- 1 citron
- 1 cuillère à café de 4 épices
- 4 cuillères à soupe d'huile
- Poivre, sel, laurier
- 4 belles gousses d'ail
- 1/2 botte de persil
- 2 tomates
- 2 poivrons verts
- 1 piment (facultatif)

Daurade grillée

4 personnes

5 minutes

Préparation :

- 1) Nettoyer les daurades et en lever les filets.
- 2) Dans un plat creux, faites mariner les filets dans un jus de citron avec les épices, le sel ainsi que le poivre. Laisser mariner le tout pendant 4 heures en retournant régulièrement les filets de daurade.
- 3) Préparer la sauce d'accompagnement. Peler et épépiner les tomates et les poivrons et tailler les en dés. Eplucher et piler l'ail. Laver et ciseler finement la demie botte persil.
- 4) Dans une soupière, verser le jus de citron, l'ail, le sel, le poivre. Mélanger et y incorporer doucement l'huile, les tomates et les poivrons ainsi que le piment (facultatif).
- 5) Préparer le barbecue. Au moment de faire cuire les daurades, déposer quelques feuilles de laurier et déposer les filets marinés dessus.

