

Anguila julivert



Ingrédients pour 2 personnes:

1,5 Kg d'Anguilles fraîches.
1 Bouquet de Persil plat.
4 gousses d'Ail.
1 Citron
Farine.
2 cuil à soupe d'Huile d'Olive Extra Vierge *Oliflix*.
Poivre du moulin et fleur de sel.
Quelques rondelles d'Oignon rouge (facultatif)

Préparation:

- Demander à votre poissonnier de préparer vos anguilles.
- Les passer sous l'eau et les éponger avec un papier absorbant.
- Couper les anguilles en tronçons de 3/4 cm.
- Verser 4 cuil à soupe de farine dans un sac de congélation et y placer vos tronçons d'anguilles et mélanger bien pour les fariner.
- Placer les tronçons d'anguilles dans un tamis et secouer les pour enlever l'excédent de farine.
- Dans une sauteuse verser 2 cuil à soupe d'huile d'olive et faire chauffer.
- Lorsque l'huile est bien chaude y mettre les tronçons d'anguilles, retourner sur toutes les faces pour faire colorer.
- Poursuivre la cuisson en baissant la flamme pour faire cuire à cœur 20 minutes environ (contrôler la cuisson en plantant près de l'os un cure dent, il doit s'enfoncer tout seul).
- Pendant la cuisson des l'anguilles: Rincer le persil, éplucher l'ail et hacher finement.
- En fin de cuisson: Retirer l'excédent d'huile (si nécessaire) ajouter le mélange de persil, d'ail et un filet de jus de citron.
- Pour dresser: Servir accompagné de quelques feuilles de salade parsemées de rondelles d'oignon, d'un brin de persil plat et d'un quartier de citron.

Conseil:

Placer sur la table une petite bouteille d'huile d'olive et de vinaigre balsamique afin que vos convives puissent assaisonner leur salade.