

Peix Espada a la planxa marinada



Ingrédients pour 2 personnes:

2 tranches d'Espadon d'environ 250 g chacune.
2 cuil à soupe d'Huile d'Olive Extra Vierge *Oliflix*.
Le jus d'un Citron BIO et son zeste.
10 cl de Vin blanc sec.
4 branches de Romarin frais.
fleur de Sel.
piment d'Espelette.

Préparation:

- Mettre les tranches d'espadon dans un plat.
- Verser dessus l'huile d'olive et à l'aide d'un pinceau en imprégner toutes les faces.
- Ajouter le vin blanc et le jus de citron.
- Parsemer avec le zeste de citron.
- Assaisonner avec la fleur de sel et le piment d'Espelette.
- Effeuillez 1 ou 2 branches de romarin puis parsemer les brins sur le poisson et disposer les branches restantes dans le plat.
- Filmer et laissez mariner au minimum 1 heure au frais.
- Préchauffer la plancha.
- Déposer sur la plancha chaude les tranches d'espadon débarrassées de leur marinade: remettre uniquement sur le dessus du poisson les brins de romarin et le zeste du citron.
- Cuire à feu moyen les tranches d'espadon plus ou moins 5 minutes sur chaque face (cela va dépendre de l'épaisseur de vos tranches).
- Lors de la cuisson, arroser avec le jus de la marinade.
- Servir chaud accompagné de riz blanc du delta de l'Ebre.