



CARANGUE MARINEE

Ingrédients : Pour 6 personnes

- Filets de Carangue* : 1 kg
- Echalote : 1
- Huile d'olive : 4 cuillerées à soupe
- Coriandre concassée : 15 gr environ
- Sucre roux : 15 gr environ
- Sel de Guérande : 40 gr environ
- Jus de citron vert : 2 cl
- Xérès sec : 2 cl
- Mélange de poivre vert concassé, baie rose concassée, poivre noir concassé : 40 gr environ
- Laitue : Quelques feuilles
- Aneth frais : quelques brins

* Peut-être remplacé par des filets de Bar « Loup de mer » ou de Sandre de rivière.

Préparation :

- Prendre les filets de poisson, préalablement essuyés, dans le sens de la largeur puis les détailler, obliquement, en lamelles de 5mm environ.
- Dans un saladier, mélanger l'échalote, préalablement émincée, avec la coriandre, le sucre, le sel, huile d'olive, le jus de citron, le Xérès, le mélange poivré et la moitié de l'Aneth, préalablement ciselé.
- Etaler une première couche des lamelles de Carangue, dans un récipient plat.
- Parsemer, d'une partie de la préparation, recouvrir d'une nouvelle couche de poisson puis parsemer, de nouveau, avec le reste de la préparation.
- Recouvrir d'un film transparent et mettre au frais pendant 6 heures environ. (Retourner le poisson à la moitié du temps)
- Sortir 15 minutes, avant le repas.
- Servir sur un fond de laitue et parsemer du reste d'aneth, grossièrement haché.