

Saumonette grillée et son couscous express au persil



Préparation : 15 minutes

Attente : 3 heures minimum

Cuisson : 20 minutes

Pour 4 personnes :

- 1 longueur de saumonette (environ 350 grammes)
- 4 cuillerées à soupe d'huile d'olive
- 2 cuillerées à soupe de sauce soja
- 1 cuillerée à café de piment d'Espelette
- 1 verre de semoule moyenne
- un bouquet d'environ 40 brins de persil plat et frisé
- sel
- poivre du moulin

1. Dans une boîte en plastique, mélanger 3 cuillerées à soupe d'huile d'olive avec la sauce soja et le piment d'Espelette. Saler, poivrer légèrement. Y placer la saumonette lavée et séchée. Fermer la boîte et secouer en tous sens pour napper le poisson. Placer au frais pendant minimum 3 heures, en secouant de nouveau la boîte de temps en temps.

2. Dans un saladier, verser le couscous. Arroser de 2 verres d'eau et d'une cuillerée à soupe d'huile d'olive. Saler et poivrer. Passer 2 minutes au micro-ondes, puissance maximale. Au bout des deux minutes, séparer les grains de semoule en mélangeant avec une fourchette. Remettre de nouveau 2 minutes au micro-ondes. Ajouter deux ou trois cuillerées à soupe d'huile d'olive si vous le souhaitez.

3. Laver le persil et le couper en fines lanières. L'incorporer au couscous.

4. Faire chauffer une poêle anti-adhésive. Y placer la saumonette et faire cuire sur feu vif pendant environ 10 minutes. Lever les filets du poisson, les servir avec la semoule au persil.

Recette publiée par Nanie sur <http://naniecuisine.canalblog.com>