



LISSETTES MARINEES AUX AGRUMES

Ingrédients pour 4 personnes : 500 grs de filets de lisettes, 25 cl de vin blanc sec, 8 cl de vinaigre de cidre, 1 carotte, 1 ou 2 oignons frais, (selon grosseur), 1 échalote, 1 pamplemousse ruby, 1 orange, 1 citron jaune ou vert, du poivre 5 baies, du sel.

Demander à votre poissonnier de lever les filets de 4 ou 5 lisettes, rincer et éponger les filets, les laisser en attente au frais (on peut trouver en grande surface des filets tout prêts à l'emploi). Peler l'oignon, l'échalote, et les émincer. Peler la carotte et la couper en très fines rondelles.

Peler les agrumes (pamplemousse, orange, citron) à vif et prélever les quartiers sans la peau. Récupérer le jus.

Dans une casserole, mettre les légumes émincés, le vin blanc, le vinaigre de cidre et le jus des agrumes. Porter à ébullition et laisser frémir une dizaine de minutes à découvert.

Ranger les filets de lisettes dans un plat, disposer dessus les quartiers d'agrumes, verser la marinade bouillante sur l'ensemble. Laisser refroidir un peu avant de couvrir d'un papier film et d'entreposer la préparation au réfrigérateur. Attendre 24 heures avant de déguster. Une gelée naturelle s'est formée, vous pouvez servir simplement avec des tranches de pain grillé ou avec des pommes de terre cuites dans leur peau et une salade

Blog : maptitcuisine.canalblog.com