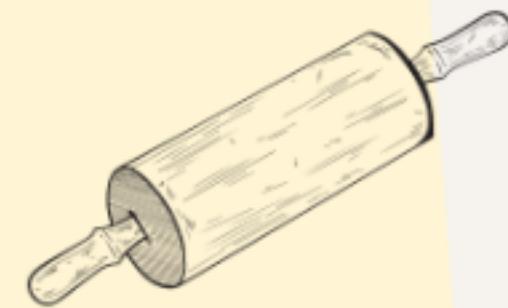


plancha d'espadon Sauce Salmoriglio

Ingédients pour 2 personnes

- 1 ou 2 tranches d'Espadon (environ 300 g)
- Le jus d'un citron
- 2 gousses d'ail
- 1 petit bouquet de persil (environ une cuillère à soupe ciselé)
- 10 cl Huile d'olive d'EXCELLENTE qualité
- 1 cuillère à moka d'Origan très parfumé (pour moi celui de DAVID Vanille)
- 1 cuillère à soupe de Câpres
- Fleur de sel - Poivre au moulin



Etapes

- Couper la tranche d'espadon en deux dans l'épaisseur si celle ci est très épaisse
- Presser le citron, ciseler le persil après l'avoir lavé.
- Mélanger le jus de citron avec l'huile d'olive et une cuillère à soupe d'eau.
- Placer les tranches d'espadon dans un plat, arroser avec l'huile d'olive/citron.
- Ajouter le persil sur l'espadon
- Ajouter les câpres
- Eplucher les gousses d'ail et les râper au dessus du plat. Saler et poivrer le tout
- Laisser mariner au minimum une heure, mais retourner les tranches d'espadon en cours de marinade.
- Au moment de la dégustation, faites chauffer la plancha ou un grill et griller les tranches d'espadon, selon l'épaisseur du poisson et du goût.
- Récupérer le jus de la marinade et la servir à part en conseillant les convives d'arroser le poisson avec après.
- Servir une tranche par personne avec des haricots verts et beurre et des tomates à la provençale par exemple ou avec les pommes de terre de Yotam Ottolenghi qui auraient été parfaites avec ce plat vu qu'elle contiennent ces câpres

