

ESPADON MARINE CURRY CITRON VERT

INGREDIENTS

- 4 STEAK D'ESPADON
- 1 CÀS DE CURRY
- 10 FRAISES
- ZESTE + JUS D'1 CITRON VERT
- 2 CÀS D'HUILE D'OLIVE
- SEL & POIVRE



PREPARATION

1/ Prélevez un peu de zeste de citron vert. Pressez le jus du citron & l'incorporez au zeste. Rajoutez la cuillère à soupe de curry & d'huile d'olive. Mélangez le tout.

2/ Salez & poivrez les steaks d'espados. Trempez-les dans la marinade. Laissez-les reposer 1 heure au réfrigérateur en les retournant au bout de 30 minutes.

3/ A la plancha, au barbecue ou à la poêle faites saisir vos steaks d'espados, 2/3 minutes sur chaque face en fonction de l'épaisseur.

