

FILETS DE VIVES "MEUNIÈRES"

INGREDIENTS

- 500G DE FILET DE VIVES
- 3CS D'HUILE D'OLIVE
- 15G DE BEURRE
- LE JUS D'UN CITRON
- SEL ET POIVRE DU MOULIN
- FARINE
- 500G DE SALICORNES
- 3 GOUSSES D'AIL
- 15G DE BEURRE
- 1 BOUQUET DE PERSIL
- PIGNON DE PIN
- 10CL D'HUILE D'OLIVE

PREPARATION

1/ Rincer les filets de vives sous l'eau & les sécher dans du papier absorbant puis les passer dans la farine. Réservez.

Hachez les gousses d'ail. Rincez les salicornes à l'eau froide. Portez un grand volume d'eau à ébullition et faites blanchir les salicornes pendant 3min. Egouttez.

2/ Dans une sauteuse, faites chauffer le beurre & y ajoutez les salicornes et les gousses d'ail hachées et faites revenir le tout à feu vif pendant 5min. En parallèle, faire chauffer l'huile d'olive dans une poêle, et y faire dorer les filets de vives, côté peau pendant 2 minutes puis côté chair pendant une minute.

3/ Pendant ce temps, mixez le persil et l'huile d'olive jusqu'à l'obtention d'une préparation bien homogène.

4/ Servez la poêlée de salicornes avec l'huile de persil & arroser d'un filet de citron les filets de vives - Servir aussitôt

