

LIMANDE SOLE GREMOLATA

INGREDIENTS

- 4 LIMANDES SOLES
- HUILE D'OLIVE
- BEURRE
- SEL & POIVRE

LA GREMOLATA :

- 1 CS DE ZESTE DE CITRON
- 1 BOUQUET DE PERSIL PLAT
- 1 GOUSSE D'AIL



PREPARATION

- 1/ Faites chauffer 1 ou 2 poêles avec une noix de beurre & une cuillère à soupe d'huile d'olive.
- 2/ Déposez les limandes dans le mélange d'huile & de beurre chaud. Laissez cuire 2 à 3 minutes par face. Salez & poivre pendant la cuisson.
- 3/ Débarrassez les limandes dans 4 assiettes chaudes. Dégraissez les poêles, ajoutez un bon filet d'huile d'olive & la gremolata. Mélangez aussitôt en faisant chauffer 10 secondes.
- 4/ Répartissez la gremolata sur chaque limande & dégustez-les aussitôt arrosées de jus de citron. Accompagnez-les de pomme de terre cuites à la vapeur ou autre!



LA CRUSTACERIE.FR

Poissons - Coquillages - Crustacés Livrés