

ESPADON GRILLÉ À LA BERGAMOTE



Par

Les motards poilus

Dans

**Les motards poilus,
cooking trip en
méditerranée**

INGRÉDIENTS :

- 4 steaks d'espadon (environ 150 g chacun)
- 200 g de fèves pelées
- 1 c. à soupe d'huile d'olive
- 100 ml de vin blanc
- 20 g de beurre
- POUR LA MARINADE
- 50 ml d'huile d'olive
- Zeste et jus d'1 citron
- 2 gousses d'ail, écrasées
- 1 c. à café d'origan séché ou 1 c. à café d'herbes italiennes mélangées
- POUR LA GREMOLATA
- Zeste d'1 citron
- 50 g d'olives vertes hachées finement
- 50 g de câpres hachées finement
- 25 g de persil haché finement

RECETTE :

1. Assaisonnez les steaks d'espadon de sel et de poivre. Mélangez tous les ingrédients de la marinade et versez-la sur les steaks de poisson. Laissez mariner 15 min maximum, plus le citron cuirait le poisson.
2. Pendant que l'espadon est en train de mariner, blanchissez les fèves dans de l'eau bouillante pendant 2 min puis égouttez-les.
3. Préparez la gremolata en mélangeant le zeste de citron, les olives, les câpres et le persil.
4. Faites chauffer 1 cuillère à soupe d'huile d'olive dans une poêle à fond épais. Lorsque la poêle est très chaude, faites cuire les steaks d'espadon 3 à 4 min de chaque côté.
5. Retirez le poisson sur une assiette. Déglacez la poêle avec le vin blanc, puis ajoutez le beurre. Remuez et dès que le beurre est fondu ajoutez les fèves blanchies.
6. Dressez les steak d'espadon avec les fèves, la sauce et la gremolata à part.

PRÉPARATION :



4 personnes



Facile