

# LOUP GRILLÉ AVEC SALSA AUX HERBES AROMATIQUES AUX RAISINS ET UNE MARINADE CHARMOULA



Par

**Yotam Ottolenghi**

Dans

**Ep.01 - Ottolenghi,  
voyage au Maroc**

## INGRÉDIENTS :

- 4 petits loups écaillés et éviscérés (chaque poisson net 300g)
- 4 tomates italiennes, coupées en deux (400 g brut)
- 3 c. à soupe d'huile d'olive
- 2 c. à soupe d'huile d'argan
- Sel
- POUR LA MARINADE CHARMOULA
- 4 gousses d'ail écrasées
- 60 g de coriandre, tige et feuilles finement hachées
- L'écorce d'1 citron confit coupée en fines lamelles
- 3 c. à café de cumin moulu grillé
- 2 c. à café de paprika sucré
- 2 c. à café de jus de citron
- 4 c. à soupe d'huile d'olive
- POUR LA SALSA
- L'écorce d'1 citron confit taillée en dés
- 40 g de raisins secs
- 1 c. à soupe de jus de citron
- 15 g de persil ciselé finement
- 15 g de coriandre ciselée finement
- 2 c. à soupe d'huile d'olive

## RECETTE :

1. Préchauffez le four à 180°C (th.6).
2. **Préparez la marinade charmoula ou chermoula.** Dans un mortier ou dans le bol d'un robot ménager pour plus de facilité, broyez l'ail, la coriandre, l'écorce du citron confit, le cumin et le paprika jusqu'à obtention d'une pâte puis ajoutez le jus de citron et l'huile d'olive. Réservez.
3. À l'aide d'un couteau bien pointu, réalisez 3 incisions de chaque côté des poissons. Étalez la charmoula sur la peau et à l'intérieur des cavités. Laissez reposer au réfrigérateur 24 h.
4. **Préparez la salsa.** Mélangez tous les ingrédients dans un saladier. Réservez.
5. Faites chauffer une grande poêle sur feu vif.
6. Dans une autre poêle, faites cuire les tomates badigeonnées d'huile et salées 3 min de

## PRÉPARATION :



4 personnes



Moyen

chaque côté. Réservez.

7. Badigeonnez les poissons du reste d'huile d'olive, salez-les de chaque côté puis faites-les cuire 2 min d'un seul côté.
8. Transférez les poissons dans un plat, côté non cuit vers le haut et enfournez 6-8 min. Ajoutez les tomates 2 min avant la fin de cuisson.
9. Dressez les tomates dans les assiettes avec les poissons recouverts de salsa. Arrosez les tomates d'un filet d'huile d'argan.