

Fées Mains by Marjorie



Bonite marinée, huile d'olive, citron et piment d'Espelette :

Les ingrédients pour 2 personnes : 400 à 450g de filet de bonite – 1 citron – 4CàS d'huile d'olive – 1 pincée de piment d'Espelette – 1 échalote fraîche – sel – poivre – quelques brins de persil, de ciboulette et de coriandre (ou autres)

*Demander au poissonnier de préparer le filet de bonite en ôtant la peau et l'arête centrale.
Rincer la bonite et la déposer sur du papier absorbant. La recouvrir de ce même papier.
Couper le filet de bonite en morceaux.*

*Laver et sécher les herbes aromatiques.
Eplucher et émincer l'échalote.*

Dans un bol, mélanger l'huile d'olive, le jus du citron, les herbes aromatiques ciselées, l'échalote émincée, le piment d'Espelette. Saler et poivrer à votre convenance.

*Verser un peu de marinade dans le fond d'un plat.
Répartir les morceaux de bonite et recouvrir du restant de la marinade.
Remuer et recouvrir le plat de film alimentaire.*

*Reserver environ 1h au réfrigérateur.
Servir bien frais.*

*Fées Mains by Marjorie
<http://creationsdemarjo.canalblog.com>*