



Escalope de truite de mer à l'unilatérale Ratatouille grillée Marinade au houblon

INGRÉDIENTS :

400 g de filet de truite de mer

Marinade :

- 100 ml d'huile d'olive
- 100 g de pignons de pin
- 2 gousses d'ail
- 60 ml de vinaigre de cidre
- 150 ml de bière au choix
- Q.S. Sel et poivre

- 1 courgette moyenne
- 2 tomates italiennes moyennes
- 1 oignon rouge
- 1 poivron vert
- 1 poivron rouge

MÉTHODE :

Bien chauffer le barbecue ou le grill.

Diviser les filets de truite en 4 parts égales sans enlever la peau. Les badigeonner avec la marinade.

Couper les légumes en cubes moyens. Les monter en brochettes et les badigeonner avec la marinade.

Disposer les brochettes de légumes sur la grille bien chaude du BBQ. Les retourner régulièrement afin de les cuire uniformément.

Placer les escalopes de truite, côté peau sur le grille, et baisser l'intensité de chaleur. Faire cuire les filets jusqu'à ce que le dessous soit bien grillé et le dessus encore saignant.

Dresser sur une assiette chaude les brochettes de légumes et les filets de truite et verser un peu de marinade chaude dessus.

Philippe Castel

Chef exécutif

Maison Provinciale et Externat St-Cœur de Marie

Beauport