



Retrouvez toutes les recettes sur
www.plancha-eno.ca

Tacos de poisson

Recette de Danny St Pierre à la Plancha

Pour 4 personnes
Préparation : 15 minutes
Cuisson : 15 minutes

INGRÉDIENTS

400g de filet de Loup de Mer avec peau
1 tête de laitue Boston
120 ml de mayonnaise japonaise
1 piment Jalapeno haché
1 lime coupée en quartiers

Suivez la recette en vidéo:
<https://youtu.be/ux8v53nfVOs>

ASTUCE

Vous pouvez
remplacer la laitue
par des toritllas de
maïs frais !

PRÉPARATION

1. Sur la plancha à feu modéré, déposez vos filets de Loup de mer côté peau, sans ajout de matière grasse. Laissez dorer la peau et la chair se blanchir. Une fois la chair du filet cuite, retournez vos filets à l'aide de la spatule et retirez la peau des filets à l'aide d'une pince.
2. Dans un plat, dressez les feuilles de salade Boston qui serviront de support à nos tacos. Cassez le filet de poisson et garnissez les feuilles de salade. Ajoutez un filet de mayonnaise japonaise. Et Parsemez de piment Jalapeno, de zeste de lime. Servez !