

Pâtes à la murène



INGRÉDIENTS

- 1 murène
- 1 court-bouillon d'eau salée
- 500 g de tomates pelées
- 5 à 6 gousses d'ail
- 2 oignons
- Sel, poivre
- Herbes : thym, laurier, marjolaine
- Spaghettis ou tagliatelles.
- Piment



Source : www.monacomatin.mc

DURÉE TOTALE : 45 MIN

– RECETTE :

- Retirer la peau et détacher les filets. Les filets du ventre sont sans arêtes. Dans le filet du dos, dépiauter une rangée d'écailles flottantes qui ne sont pas ramifiées à l'arête principale. Elles sont noyées dans le filet. Pour ce faire, il suffit d'un peu de sensibilité au bout des doigts. Mettre la queue et la tête au congélateur pour la prochaine soupe de poissons.
- Faire cuire les tronçons dans un court-bouillon d'eau salée.
- Faire dorer deux beaux oignons.
- Ajouter 500 g de tomates pelées et 5 à 6 gousses d'ail.
- Assaisonner de piment (ou poivre), de sel, d'herbes : thym, laurier, marjolaine.
- Rajouter les morceaux de murène.
- Faire mijoter une vingtaine de minutes.
- Parfait pour accompagner des spaghettis ou des tagliatelles. Ce plat peut se faire aussi avec du congre, des rougets, un reste de poisson... C'est une recette "vide frigo" et c'est délicieux !

Recette proposée par Pépito, pêcheur de Giens

