

Mulet noir à la plancha



INGRÉDIENTS

POUR 1 PERSONNE

- 1 mulet noir
- 40 g de côtes de blettes
- 40 g de côtes de brocolis
- 40 g de verts de poireaux
- 2 oeufs
- Quelques peaux de pommes de terre
- Huile d'olive, vinaigre, sel, poivre



Source : www.collet-cuisson.com

DURÉE TOTALE : 35 MIN

– RECETTE :

- Râper à la mandoline les côtes de brocolis.
- Assaisonner dans un bol avec de l'huile d'olive, du sel et du poivre.
- Tailler en crayon les côtes de blettes puis les griller dans une poêle bien chaude.
- Sécher au four à 180 ° les verts de poireaux.
- Les récupérer puis les mixer avec les œufs et une cuillère à soupe de vinaigre de cidre.
- Griller le poisson à l'unilatérale quelques minutes.
- Faire frire les peaux de pomme de terre. Dresser.

