

Murène au court-bouillon



INGRÉDIENTS

- 1 murène
- Herbes : thym et romarin.
- Mayonnaise.



Source : musicbykatie.com

DURÉE TOTALE : 20 MIN

– RECETTE :

- Faire un court bouillon en ajoutant du thym, du romarin, dans de l'eau.
- Ajouter le poisson.
- Faire chauffer et arrêter le feu dès que l'eau frémit.
- La cuisson est terminée quand la chair se détache de l'arête centrale.
- À déguster avec de la mayonnaise.

Recette proposée par Pépito, pêcheur de Giens

