Loup de mer aux agrumes

- Recette pour 4 personnes -

Difficulté : facile
Temps de préparation : 30 min
Temps de cuisson : 3-4 min

Ingrédients

- 1 livre ½ de filet de loup
- Gros sel de mer*
- 1 c à thé de zest de citron râpé
- 1 c à thé de zest d'orange râpé
- Le jus de ½ citron
- Le jus d'une orange
- Des câpres au sel rincés à l'eau
- Huile d'olive
- Poivre

Préparation

Placez les filets dans un grand plat et saupoudrez-les de sel sur les deux côtés. Couvrez et laissez reposer au réfrigérateur de 20 à 30 minutes.

Rincez bien à l'eau froide courante et essuyez bien.

Tranchez le ou les filets en quatre portions et huilez-les. Dans une poêle à griller (ou sur le barbecue en saison) faîtes griller à feu élevé environ 3 minutes chaque côté.

Mélangez les zestes, le jus d'agrumes, les câpres, l'huile d'olive et puis poivrez.

Servez le poisson grillé accompagné de la sauce vinaigrette et de cresson sauté.

* Compter environ 2,5 ml (1/2 c. à thé) de sel par 170 g (6 oz) de poisson en prenant soin de saler davantage la partie la plus épaisse du filet. La quantité peut varier selon l'épaisseur du filet de poisson.

.