

Janvier - Avril

Lieu jaune poêlé aux artichauts





Lieu jaune poêlé aux artichauts

- Salez et poivrez le lieu.
- Retirez la pulpe du citron et hachez finement l'écorce.
- Faites cuire les fonds d'artichauts 10 minutes à l'eau bouillante salée dans laquelle vous aurez rajouté la pulpe de citron. Égouttez-les et coupez-les en tranches. Faites-les dorer 5 minutes dans une poêle à feu vif avec la moitié de l'huile puis mettez-les de côté.
- Dans la même poêle, ajoutez le reste d'huile et faites dorer les pavés de lieu, environ 5 minutes côté peau sans les toucher puis 1 minute côté chair.
- Retirez le lieu puis ajoutez le citron haché et le vin dans la poêle. Faites bouillir 1 minute environ jusqu'à avoir un jus légèrement sirupeux.
- Servez le lieu avec les artichauts et le jus.

Préparation : 15 minutes

Cuisson : 22 minutes

Pour 4 personnes :

4 pavés de lieu jaune
avec la peau de 200 g environ
600 g de fonds d'artichauts surgelés
1/2 citron confit au sel marocain
4 cuillères à soupe d'huile d'olive
10 cl de vin blanc sec
Sel, poivre



PAVILLON FRANCE est la marque qui vous offre chaque jour le meilleur de la pêche française : plus de 200 espèces de poissons, coquillages et crustacés qui varient au rythme des saisons. Du bateau à l'assiette, c'est simple de savourer les produits de la pêche française avec Pavillon France.



Le lieu jaune peut être
remplacé par n'importe
quel autre poisson blanc
(merlu, églefin, lieu noir...)



Vous allez vous étonner!

www.pavillonfrance.fr