

Toute l'année

Barbecue de lieu jaune, légumes grillés

sauce soja



Barbecue de lieu jaune, légumes grillés

sauce soja



Préparation: 15 minutes

Cuisson: 10 minutes

Pour 4 personnes:

4 darnes de lieu jaune, 2 cuillères à soupe de farine, 2 citrons verts, thym et laurier frais, sel et poivre du moulin, 2 choux Pakchoi (en vente au rayon exotique), 2 carottes jaunes, 1 radis noir, 1 betterave crue, 4 oignons nouveaux, 2 cuillères à soupe de sauce soja, 3 cuillères à soupe d'huile d'olive, sel.

- Éplucher et tailler les légumes en respectant leurs formes naturelles, dans le sens de la longueur.
- Les faire mariner dans la sauce soja avec du thym, du laurier, et un peu d'huile d'olive.
- Fariner les morceaux de lieu puis saler.
- Sur la grille bien huilée du barbecue, commencer à faire griller les légumes marinés.
- Ajouter ensuite les morceaux de lieu.
- En fin de cuisson, arroser les darnes de lieu d'un filet d'huile d'olive, d'un tour de poivre du moulin et d'un jus de citrons verts.
- Servir les darnes de lieu avec les légumes grillés.


Cette recette peut être également réalisée à la plancha.



PAVILLON FRANCE est la marque des produits de la pêche française: plus de 50 espèces majeures 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.

Retrouvez-nous sur pavillonfrance.fr et



La marque des produits
de la pêche française