

Je me lance avec Pavillon France!

Cuisson au barbecue

Une cuisson idéale pour l'été



- 1 Assaisonner les deux côtés du poisson avec du sel.



- 2 Fariner légèrement le poisson des deux côtés.



- 3 Huiler les deux cotés pour éviter que le poisson reste collé sur le barbecue.



- 4 Poser le poisson côté peau sur le barbecue et laisser cuire pendant 10 minutes.



Astuces,
conseils
et secrets
de chefs sur
pavillonfrance.fr



Je me lance avec Pavillon France!

Cuisson au micro-ondes

Une cuisson idéale pour les poissons blancs
tels que le merlu, la dorade ou le lieu...



- 1 Beurrer un plat allant au micro-ondes.



- 2 Déposer la garniture de votre choix (tomates, échalotes) et le poisson côté peau vers le haut.



- 3 Assaisonner avec un peu de sel, poivre et jus de citron.



- 4 Couvrir le plat d'un film de cuisson et laisser cuire 2 à 3 minutes à puissance maximale.



Astuces,
conseils
et secrets
de chefs sur
pavillonfrance.fr

