

Toute l'année

Seiche à la plancha



La marque des produits
de la pêche française



Seiche à la plancha

Préparation  10 mn

Cuisson  5 mn

Réfrigération  1 h

Pour 4 personnes



Faites des entailles dans la chair afin d'éviter que la seiche ne rétrécisse à la cuisson.

- 4 blancs de seiche
- 1 citron vert
- 2 gousses d'ail
- 1 bouquet de basilic
- 4 cuillères à soupe de sauce yakitori
- 6 cuillères à soupe d'huile d'olive
- 1 cuillère à café de piment d'Espelette
- Sel

- 1 Trancher les blancs de seiche en lanières et réserver dans un saladier.
- 2 Mélanger l'huile d'olive, le citron, l'ail haché, la basilic ciselé, le piment et la sauce yakitori.
- 3 Verser sur les lanières de seiche et bien mélanger. Filmer et réserver au frais 1 heure.
- 4 Bien chauffer la plancha, déposer les lanières de seiche marinées, cuire 3 à 4 minutes en remuant de temps à autre.



Avec PAVILLON FRANCE, savourez toute la fraîcheur des produits de la pêche française: du bateau à l'assiette, plus de 50 espèces de poissons, coquillages et crustacés pour varier les plaisirs au rythme des saisons.

Toutes nos recettes sur pavillonfrance.fr

