

Darne de thazar marinée cuit sur BBQ

Ingrédients

<i>4</i>	<i>Darnes de Thazar (maquereau espagnol) poissonnerie Gidney</i>
<i>Marinade</i>	
<i>100 ml</i>	<i>Sauce soya légère Kikkoman</i>
<i>2 c. à soupe</i>	<i>Huile d'olive Fromagerie des Nations</i>
<i>2 c. à soupe</i>	<i>Gingembre frais râpé Jardin du Marché</i>
<i>2</i>	<i>Échalotes françaises hachées Jardin du Marché</i>
<i>1 c. à soupe</i>	<i>Fleur d'ail Fromagerie des Nations</i>
<i>1 c. à soupe</i>	<i>Poivre vert de Madagascar Fromagerie des Nations</i>
	<i>Sel avec modération</i>

Méthode

- 1. Mélanger tous les ingrédients de la marinade et faire mariner les darnes 2 heures au réfrigérateur.*
- 2. Égoutter sur papier absorbant et faire griller 2 minutes de chaque côté sur le gril du BBQ. Servir avec salade verte et mayonnaise très relevée.*

Note *Cette recette s'adapte au thon rouge, pavé de saumon ou darne de requin.*