

Pavés d'espadon aux poivrons

Préparation 30 mn

Repos : 45 mn

Cuisson : 20 mn

Les ingrédients pour 4 personnes :

4 pavés d'espadon de 150 g
1 poivron jaune
1 poivron rouge
1 poivron orange
2 pélarçons secs (remplacés par des crottins)
6 c à s d'huile d'olive
2 c à c de vinaigre balsamique
2 c à c de sauce soja
2 gousses d'ail
2 pincées de piment d'Espelette

Laver les poivrons et les poser dans un plat allant au four. Les mettre sous le grill du four et les faire brunir de tous côtés 15 mn environ (attention de ne pas le brûler) puis les enfermer dans du papier aluminium 15 mn. Ensuite les peler au dessus d'un saladier pour récupérer le jus, les épépiner et les couper en lanières.

Mélanger la sauce soja avec le vinaigre balsamique, 4 c à s d'huile d'olive et les jus des poivrons. Assaisonner et ajouter les gousses d'ail pelées et écrasées. Arroser les poivrons avec cette vinaigrette, couvrir d'un film alimentaire et laisser reposer au moins 30 mn. Détailler les fromages de chèvre en copeaux.

Chauffer l'huile d'olive restante dans une poêle antiadhésive et saisir les pavés d'espadon 3 mn de chaque côté, saler, parsemer de piment d'Espelette et servir aussitôt avec les poivrons marinés et les copeaux de fromage.

Vin conseillé : un Minervois rosé

Péché de gourmandise

<http://pechedegourmand.canalblog.com>