

metro



Filets d'aiglefin à l'orange

Évaluer cette recette ★ ★ ★ ★ ☆ 2 Votes



Sans Gluten



Sans Lactose

4	0:10	0:10	0:40
PORTIONS	PRÉPARATION	CUISSON	TEMPS TOTAL

Ingrédients

MARINADE AUX AGRUMES :

30 ml Jus de citron
(2 c. à soupe)

60 ml Jus d'orange
(1/4 tasse)

10 ml Huile de sésame
(2 c. à soupe)

45 ml Huile d'olive
(3 c. à soupe)

4 x 120 g Aiglefin frais
(4 x 4 onces)

15 ml Jus de citron
(1 c. à soupe)

Préparation

Dans un bol en verre, mélanger tous les ingrédients de la marinade. Y déposer les filets d'aiglefin, couvrir et réfrigérer pendant 20 min.

Retirer les filets de la marinade et bien les égoutter.

Dans une casserole, porter de l'eau à ébullition. Ajouter le jus de citron et le sel.

Déposer, sans les superposer, les filets d'aiglefin dans une marguerite et placer dans le liquide frémissant. Le liquide de cuisson ne doit pas toucher le fond de la marguerite.

Couvrir et faire cuire en calculant 10-12 min par 2,5 cm (1 po) d'épaisseur.

Source : Metro

Accords vins et mets



Délicat et léger

Ces vins secs plutôt délicats se distinguent par leur couleur pâle, leurs arômes simples de fruits ainsi que par la sensation de fraîcheur qui naît de leur acidité. Ces vins secs plutôt délicats se distinguent par leur couleur pâle, leurs arômes simples de fruits ainsi que par

5 ml Sel
(1 c. à thé)

la sensation de fraîcheur qui naît de leur acidité.

© Société des alcools du Québec, 2007

Accords bières et mets



Saveur légère et rafraîchissante

Appréciée pour sa faculté à éteindre la soif.

Une bière au corps léger avec une faible amertume dont le goût sucré du malt est peu prononcé et la finale sèche.

Mentions légales

Recettes sans gluten

Assurez-vous de n'utiliser que des céréales, farines et féculs certifiées sans gluten et de bien lire les étiquettes de produits lors de l'achat.

Recettes sans lactose

Assurez-vous de n'utiliser que des laits, yogourts, beurres, fromages et autres produits « laitiers » sans lactose et de bien lire les étiquettes de produits lors de l'achat.

Metro Richelieu inc., ses compagnies affiliées et ses filiales n'engagent pas leur responsabilité pour toutes circonstances découlant de l'utilisation des recettes suggérées. Il appartient à la personne utilisant ce site de s'assurer que chacun des ingrédients est conforme à son régime de vie et/ou à ses restrictions alimentaires.
