

Brochettes d'espadon grillé

Beurre autimé



Élaboration de la recette

FACILE

TEMPS DE PREPARATION

45 mn

TEMPS DE CUISSON

6 à 8 mn

INGREDIENTS POUR 8 PERS

- 1,6 à 2 kg d'espadon
- 250 g d'oignons
- 250 g de poivrons rouges et verts
- 250 g de poitrine fumée (facultatif)

Pour la marinade

- 20 cl d'huile
- Le jus d'un citron
- 1 botte de menthe

Pour le beurre autimé

- 150 g de beurre
- 50 g de menthe
- Le jus d'un citron

Pour l'assaisonnement

- Sel fin
- Poivre moulu

Pour le décor

- Salade ou persil en branche
- Citrons historiés

MATERIEL

- 1 plaque à débarrasser pour mariner
- 1 terrine ou un saladier
- 1 spatule en bois
- 1 gril
- 16 brochettes de bambou
- 1 feuille de papier sulfurisé

LA NOTE DU TROUBADOUR

Savez-vous que la menthe, appelée "autimé" en tahitien, a des propriétés carminatives, digestives et stimulantes ?

1) Effeuillez la menthe, réservez les feuilles au frais, gardez les branches.

2) Préparez la marinade : Mélangez dans une plaque à débarrasser : l'huile, le jus de citron et les branches de menthe (autimé) concassées.

3) Confectionnez les brochettes : Mettez les brochettes en bambou dans de l'eau tiède.

Épluchez et taillez les oignons en lamelle de 2 cm sur 2 environ.

Épépinez et taillez de même taille les poivrons.

Taillez la poitrine fumée en lamelles fines de taille semblable.

Coupez en cubes de 2 à 3 cm de côté l'espadon.

Embrochez en intercalant les oignons, le lard, l'espadon et les poivrons.

Mettez les brochettes à mariner.

4) Réalisez le beurre autimé : hachez finement les feuilles de menthe.

Mélangez dans un saladier le jus de citron, le beurre pommade et la menthe hachée.

Assaisonnez. Façonnez en rouleau dans une feuille de papier sulfurisé.

Réservez au frais.

5) Grillez les brochettes : chauffez le gril.

Grillez les brochettes en faisant attention de ne pas brûler les supports.

6) Dressage : Disposez les brochettes.

Taillez une rondelle de beurre autimé sur chaque brochette.

Décorez d'un peu de salade ou de persil et de citrons historiés.

Servez chaud.