

Pavé de marlin grillé aux bananes

FACILE

TEMPS DE PREPARATION

30 mn

TEMPS DE CUISSON

8 à 10 mn

INGREDIENTS POUR 8 PERS

- 1,6 kg de filet de marlin ou 8 tronçons de marlin de 200g chacun
- 50cl d'huile pour le grill

Pour la marinade

- 100g d'huile
- 1 citron
- Herbes : citronnelle, thym, aneth au choix
- 30g d'oignons verts

Pour la garniture

- Bananes rio
- 100g d'huile
- 50g de beurre
- Sel fin et poivre blanc

Pour le décor

- 8 citrons
- Persil en branche

MATERIEL

- 1 grill
- 1 poêle
- 1 plaque à débarrasser
- 1 petit couteau
- 1 planche à découper
- 1 plaque allant au four

LA NOTE DU TROUBADOUR

L'histoire du grill est liée à celle du feu. Les grills les plus anciens datent de la période néolithique (environ 3000 ans avant JC). À cette époque, leur forme est déjà celle de nos grills simples à claire-voie. Ingénieux, les Gaulois ont inventé aussi le fourneau !



Élaboration de la recette

- 1) Détailler les pavés de marlin et les réserver au frais.
- 2) Confection de la marinade : Dans une plaque à débarrasser mélanger l'huile, les herbes, le jus de citron et les oignons verts ciselés (le vert, garder le blanc pour la décoration). Mettre les pavés à mariner.
- 3) Cuire les pavés de marlin : Chauffer le grill et le nettoyer soigneusement. Égoutter légèrement les pavés et poser le poisson sur le grill. Au bout de quelques minutes les faire pivoter d'un quart de tour sur le grill, puis les retourner et recommencer l'opération sur l'autre face. Assaisonner. Nourrir au pinceau avec le reste de la marinade et terminer la cuisson dans une plaque au four moyen pendant 4 à 5 minutes environ.
- 4) Cuire les bananes : Éplucher les bananes et les tailler dans le sens de la longueur. Chauffer dans une poêle l'huile et le beurre. Cuire les bananes en les laissant bien dorer et réserver au chaud dans une assiette.
- 5) Dressage : Déposer le pavé de marlin sur l'assiette et disposer deux demi bananes sur le dessus. Décorer avec les citrons et le persil en branche.
Servir chaud.