



[www.plancha-eno.com](http://www.plancha-eno.com)

# Grillades de poissons et crustacés

Pour 6 personnes

Préparation : 30 minutes

Cuisson : 10 minutes environ

## INGRÉDIENTS

6 sardines  
6 petits rougets  
6 médaillons de lotte  
18 gambas  
6 langoustines  
18 grosses moules  
3 gousses d'ail  
3 c. à soupe de persil plat ciselé  
15 cl d'huile d'olive  
Sel et poivre

## ASTUCE

Servez ces grillades avec du riz nature et un bol de mayonnaise à l'ail.

## PRÉPARATION

1. Pelez et hachez les gousses d'ail, pilez-les dans un mortier avec le persil et quelques cuillerées à soupe d'huile, salez et poivrez. Versez le tout dans un bol, ajoutez le reste d'huile et mélangez.
2. Écaillez et videz les poissons, puis lavez-les et essuyez-les. Brossez et rincez les moules. Faites chauffer la plancha à feu très vif.
3. Placez les poissons, les coquillages et les crustacés sur un grand plat. Badigeonnez-les avec l'huile aromatisée, retournez-les et badigeonnez-les à nouveau. Déposez-les sur la plancha bien chaude et comptez une dizaine de minutes de cuisson en retournant les ingrédients à mi-cuisson. Les moules doivent être bien ouvertes.
4. Disposez la parrillada dans un grand plat de service, ou répartissez les ingrédients directement sur les assiettes et servez aussitôt.



Retrouvez  
150 recettes  
dans le livre