

Fiche recette

TERRA MADRE
BBQ



PARILLADA DE LA MER & LÉGUMES GRILLÉS

MY FRENCH
RUBS

BIO & PREMIUM SPICES



PAR

LES JARDINS DE
GAÏA
GRANDS TERRES BIO



PARILLADA DE LA MER & LÉGUMES GRILLÉS

INGRÉDIENTS POUR 4 PERSONNES :

- 600 g de saumon de Norvège (4 pavés)
- 400 g de gambas crues
- 400 g de lamelles d'encornets
- 4 citrons (3 pour le jus et 1 pour la décoration)
- 4 cuillères à soupe d'huile d'olive
- 2 cuillères à soupe d'épices Zesty fish
- 1 aubergine
- 1 courgette
- 1 fenouil
- 1 poivron rouge
- Sel, poivre
- Herbes de Provence Terra Madre

AUTRE UTILISATION : Osez les épices Zesty fish avec des filets de colin en papillote. Découpez en rondelles 1 à 2 carottes, 1 courgette et 1 fenouil. Ajoutez 5 cl de vin blanc sec, 2 rondelles de citron et saupoudrez d'épices Zesty fish. Refermez la papillote, enfournez et le tour est joué !

CUISSON ADAPTÉE
AU BARBECUE, PLANCHA,
FOUR OU POÊLE !

RÉALISATION DE LA RECETTE :

- 1 • Décortiquez les gambas.
- 2 • Dans un bol, mélangez le jus des 3 citrons, l'huile d'olive et les épices Zesty fish.
- 3 • Arrosez le saumon, les gambas et les lamelles d'encornets avec la préparation.
- 4 • Pendant et après la cuisson, badigeonnez à l'aide d'un pinceau les ingrédients afin qu'ils ne dessèchent pas.
- 5 • Émincez vos légumes en lamelles d'environ 1 cm, saupoudrez d'herbes de Provence, salez et poivrez.
- 6 • Posez-les sur la grille et faites cuire jusqu'à obtention d'une belle marque.

ASTUCE

Si vous réalisez cette recette sur une plancha, n'hésitez pas à ajouter des moules, des palourdes et quelques tomates cerises. La parillada est succulente avec des légumes grillés mais peut aussi être accompagnée de riz au beurre blanc ou de pommes de terre sautées.



DÉCOUVREZ LA GAMME COMPLÈTE :



L'oasis
des
Savoureux
fine organic products
Depuis 1991

TERRA MADRE / LES JARDINS DE GAÏA - 6 RUE DE L'ÉCLUSE - FR-67820 WITTISSHEIM
DISTRIBUTION EXCLUSIVE EN BELGIQUE : WWW.LOASISDESSAVEURS.BE - www.jardinsdegaia.com