

RECETTE CUISINE des GONES

FILET de LOUP GRILLE sur COULIS de POIVRONS DOUX

Ingrédients :

- Filet de loup
- poivrons doux rouges
- oignons
- huile
- sel, poivre
- riz basmati

Recette:

- **coulis de poivrons doux**
- Faire revenir les poivrons et les oignons dans l'huile pendant 1/4 d'heure en remuant constamment mouiller avec un fumet de poisson, Saler et poivrer.
- Passer cette préparation au mixer, et remettre à feux doux, pour laisser réduire jusqu'à obtention de la consistance d'un coulis.
- **Filet de loup grillé:**
- Faire découper des filets de loup à votre poissonnier,
- les badigeonner à l'huile, saler, poivrer et poser sur la grillade bien chaude.
- Finir la cuisson au four pendant 3 ou 4 minutes selon l'épaisseur du filet.
- Poser le filet sur le coulis, accompagner d'un riz basmati

Bon Appétit