SANDRE

au barbecue,
à l'orange et aux herbes

www.aquapri.dk

aquapri

Pour 4 personnes

Ingrédients:
2 petits sandres (600-900 g)
1 gros oignon rouge
2 oranges
persil frais
thym frais
huile à badigeonner
sel et poivre

salade mixte
baguettes

Préparation:

Demander à votre poissonnier d'écailler et de vider les sandres. Pour le faire vous-même:

Rincer le poisson à l'eau froide et l'écailler en grattant sa peau de la queue vers la tête (il est recommandé de le faire dans un sac plastique afin de récupérer les écailles). Fendre le ventre du poisson et le vider de ses viscères. Rincer l'intérieur du poisson à l'eau froide, puis le faire sécher en le tamponnant avec du papier essuie-tout. Agrandir l'incision, au besoin, afin d'assurer une place suffisante à l'intérieur, puis le farcir avec l'oignon rouge haché, les herbes hachées et les tranches d'orange. Assaisonner l'intérieur du poisson de sel et de poivre.

Faire griller le poisson dans un barbecue fermé en assurant sous une chaleur indirecte (déplacer les braises sur les côtés du barbecue) pendant 10 minutes de chaque côté, jusqu'à cuisson complète.

Servir le sandre sur une salade fraîche et accompagné d'une baguette.

www.aquapri.dk

aquapri

Une firme familiale danoise,
plus d'un siècle d'expérience dans l'élevage de poisson

Nous élevons et livrons toute l'année du sandre frais supérieur, véritable produit de l'aquaculture danoise. Notre sandre est élevé selon les principes d'une pisciculture durable employant des systèmes de circulation alimentés en eau fraîche depuis nos propres puits. Unique, notre sandre associe ainsi qualité exceptionnelle et écoresponsabilité. Avec sa structure fine et sa consistance ferme, sa chair est un envoûtement pour le palais. *Bon appétit!*