



## Brochette de poisson grillé

**Mise en place et préparation:**  
env. 20 min

**Cuisson au grill:** env. 6 min  
Pour un plat de cuisson «Mini»  
ou une lèche-frite en alu

- 8 asperges vertes, tiers inférieur pelé, coupées en trois
- 2 filets de truite avec la peau, partagés dans la longueur, coupés en trois
- 4 queues de crevettes crues
- 4 brochettes en bois
- 1 c. s. d'huile d'olive
- ½ c. c. de sel
- un peu de poivre

- 6 oignons fanes avec le vert, en rouelles
- 2 échalotes, en fines lanières
- 1 gousse d'ail, en lamelles
- 1 piment mi-fort rouge, épépiné, en rouelles
- 1 c. s. d'huile d'olive

- 1 citron bio, zeste râpé et jus
- ¼ de c. c. de fleur de sel

- 1 — Enfiler sur chaque brochette asperges et filets de truite ainsi qu'une crevette, badigeonner d'huile, saler, poivrer.
- 2 — Mélanger les légumes et l'huile, répartir dans le plat de cuisson.
- 3 — Gril à charbon de bois, à gaz ou électrique: faire griller à couvert les brochettes env. 3 min sur chaque face et les légumes env. 5 min au-dessus de braises moyennes ou à chaleur moyenne (env. 200°C). Répartir sur les légumes zeste, jus de citron et fleur de sel.

**Servir avec:** pommes de terre sautées.

**Portion:** 243 kcal, lip 13 g, glu 8 g, pro 22 g

Idée  
futée



Nos plats de cuisson «Mini» font varier les plaisirs du grill. Garniture de légumes, plat principal ou dessert, toutes les fantaisies sont permises!