



Brochettes de poissons et leur vinaigrette crue et salade de fin d'été

Brochettes de poissons et leur vinaigrette crue (pour 4 personnes)

- 400 g de dos de cabillaud
- 200 g de filet de saumon
- 250 g de courgettes
- 4 petits oignons blancs
- 8 tomates cerise (en grappe)
- 8 petits champignons de Paris
- Huile d'olive
- Herbes de Provence
- Sel et poivre du moulin

Vinaigrette crue

- 1 tomate mondée
- Ciboulette émincée
- Jus de yuzu
- Huile d'olive
- Sel et poivre du moulin

1/ Préchauffez votre four sur grill.

2/ Lavez la courgette, coupez les extrémités et taillez-les en rondelles. Pelez les oignons et coupez-les en deux. Nettoyez les champignons. Equeutez les tomates cerise.

3/ Coupez les poissons en cubes de +/-2,5cm.

4/ Piquez les morceaux de poissons et les légumes en alternance sur des brochettes en bois. Saupoudrez-les d'herbes de Provence.

5/ Posez les brochettes sur la plaque du four recouverte de papier aluminium. Salez et poivrez. Arrosez-les d'un filet d'huile d'olive et enfournez pendant 10' environ en retournant les brochettes régulièrement.



Salade de fin d'été (pour 4 personnes)

- 400 g de haricots verts frais
- 20 olives noires dénoyautées
- 20 tomates cerise multicolores
- Vinaigre de xérès
- 1 bouquet de persil plat
- Huile d'olive
- Sel et poivre du moulin

- 1/ Nettoyez et blanchissez les haricots verts en les gardant bien croquants.
- 2/ Lavez et égouttez les tomates que vous pouvez couper en deux suivant leur grosseur.
- 3/ Lavez et égouttez le persil plat, et concassez-le.
- 4/ Dans un saladier, préparez une vinaigrette avec l'huile, le vinaigre sel et poivre.
- 5/ Ajoutez tous les ingrédients et mélangez bien le tout avant de servir.
- 6/ Pendant que vos brochettes cuisent, coupez votre tomate mondée en petit dés.
- 7/ Dans un petit bol, mélangez la tomate et tous les ingrédients de la vinaigrette.
- 8/ Servez la salade et la vinaigrette crue en accompagnement des brochettes de poisson.

Regardez la préparation en vidéo : http://www.rtb.be/tv/emission/detail_un-gars-un-chef/recettes/article_brochettes-de-poissons-et-leur-vinaigrette-crue-et-salade-de-fin-d-ete?id=9092879&emissionId=5931