

LA CUISINE DES ÉPICES

Mélanges d'épices créatifs & savoureux

★ Fiche recette ★

BROCHETTES DE LA MER MARINÉES AUX ÉPICES BARBECUE

Recette facile, parfumée et conviviale !

Pour égayer vos barbecues estivaux, nous vous proposons cette recette gorgée de soleil et facile à préparer ! Nos brochettes se composent de crevettes et beaux morceaux de poissons marinés dans une huile aux épices barbecue. L'huile est préalablement chauffée afin d'exhaler les arômes et accélérer le processus de marinade. Sur nos brochettes, nous avons ajouté des petits tronçons de chorizo (le mélange terre-mer est épatant !), des morceaux de poivrons, oignons rouges... Les quantités* de chaque ingrédient dépendent du nombre d'invités et de la composition de vos brochettes. Il s'agit là de suggestions que vous adapterez à votre repas et à vos habitudes. En restauration, on compte en général 150g de viande ou de poisson par personne. C'est un bon indicateur ! Vous pouvez varier la composition des brochettes en rajoutant plus de poissons, des gambas ou plus de condiments... Ici, les brochettes ont été cuites au barbecue, mais elles peuvent être cuites à la plancha, au grill, au four, à la poêle...

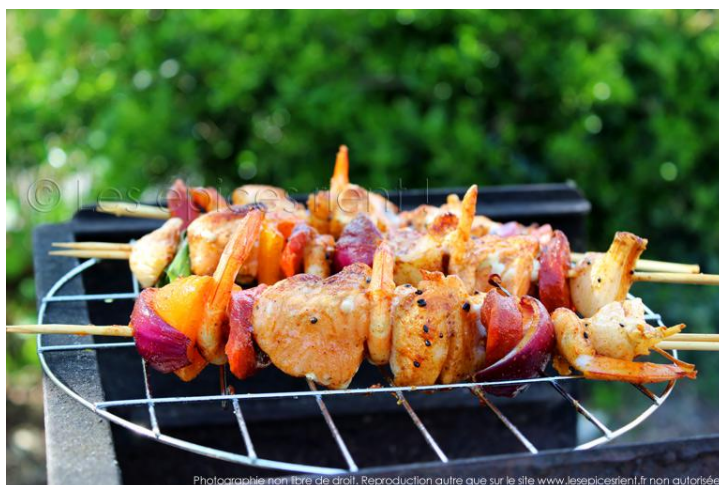
CE QU'IL VOUS FAUT :

Ingrédients* :

- ▶ Morceaux de poissons de votre choix : il faut prévoir des morceaux assez épais de façon à pouvoir couper des cubes. Le saumon et le dos de cabillaud se prêtent bien au jeu et se tiennent bien au barbecue ! A voir aussi : lotte, lieu noir, perche...
- ▶ Belles crevettes (idéalement elles seront crues mais sinon, cuites, ça marche aussi)
- ▶ Un morceau de chorizo
- ▶ Oignon rouge
- ▶ 2 ou 3 petits oignons nouveaux
- ▶ Un poivron

Pour la marinade :

- ▶ 1 belle cuil. à café bombée d'**épices barbecue** de La Cuisine des Epices
- ▶ 15cl d'huile d'olive



Photographie non libre de droit. Reproduction autre que sur le site www.lesepicesrient.fr non autorisée.

PREPARATION (IDEALEMENT, LA VEILLE) :

1. **Au moins 2h avant** : préparez votre marinade en mélangeant les épices + l'huile dans une petite poêle. Mettre à chauffer à feu moyen, jusqu'aux premiers frémissements en remuant bien. Stopper la cuisson.
2. Coupez vos morceaux de poissons en gros cubes. Décortiquer les crevettes (vous pouvez laisser le petit papillon au bout si vous le souhaitez). Mettre le tout à mariner avec votre huile aux épices barbecue dans un plat qui permettra à l'ensemble des ingrédients de bien s'imprégner de la marinade. Mélanger délicatement l'ensemble. Filmez votre plat de façon hermétique et mettre au frais.
3. Pendant ce temps, préparez vos ingrédients en morceaux de taille plus ou moins grosse, selon vos préférences : morceaux de chorizo, oignons rouges têtes d'oignons nouveaux, tiges d'oignons coupées en petits tronçons, poivrons...
4. Dressez vos brochettes avec des piques en métal ou en bois. Alternez les morceaux de poissons, chorizo, oignon, poivrons, crevettes...
5. Faire cuire vos brochettes selon votre mode de cuisson préféré ! Ici, ces brochettes ont été cuites au barbecue. On évitera les cuissons trop rapides en prenant soin de placer les brochettes assez éloignées des braises, les tourner d'1/4 de tour, régulièrement. Les brochettes sont cuites lorsque les morceaux de poissons sont devenus opaques de chaque côté.

LA CUISINE DES ÉPICES

Mélanges d'épices créatifs & savoureux

©La Cuisine des Epices : copie/reproduction non autorisée.

Retrouvez tous nos conseils d'utilisation sur chaque fiche produit de notre boutique : www.lacuisinedeseepices.fr

Retrouvez des
certaines de recettes
sur notre blog
www.lesepicesrient.fr

