



www.plancha-eno.com

Espadon aux raisins et aux pignons

Pour 4 personnes
Préparation : 10 minutes
Cuisson : 15 minutes

INGRÉDIENTS

4 steaks d'espadon (150 g chacun environ)
2 aubergines
6 feuilles de menthe
1 gousse d'ail
1 1/2 c. à soupe de pignons de pin
1 1/2 c. à soupe de raisins secs
4 c. à soupe d'huile d'olive
Sel et poivre

ASTUCE

Préparez une salade d'oranges ! Assaisonnez des quartiers d'orange pelés à vif avec du sucre en poudre et une pincée de cannelle.

PRÉPARATION

1. Lavez et hachez les feuilles de menthe. Lavez et coupez les extrémités des aubergines, puis détaillez-les en petits dés. Faites gonfler les raisins secs dans un bol d'eau bouillante pendant 5 minutes. Pelez et hachez l'ail.
2. Dans une poêle antiadhésive, faites griller à sec les pignons. Faites ensuite revenir l'ail dans 2 cuillères à soupe d'huile d'olive avec les dés d'aubergines et la menthe pendant 10 minutes environ. Salez et poivrez, puis ajoutez les raisins égouttés et les pignons, et mélangez. Éteignez le feu et gardez au chaud avec un couvercle. Huilez et préchauffez la plancha, puis faites cuire les steaks d'espadon 3 à 5 minutes de chaque côté.
3. Servez aussitôt les steaks d'espadon accompagnés des aubergines.



Retrouvez
150 recettes
dans le livre