



Filet de congre citronné grillé aux herbes et haricots verts lardés

👤 2 PERSONNES

👨‍🍳 PRÉPARATION : 15 MIN

🕒 CUISSON: 20 MIN

Ingredients

● Fournis dans la Luxibox ● A avoir chez vous

- 2 filets de congrès
- 2 citrons
- 2 gousses d'ail
- 200 g d'haricots verts
- 2 càc d'huile d'olive
- 4 tranches de saindoux
- Ficelle de cuisine
- 2 càc de persil frais haché
- 2 cuillères à soupe de thym frais haché

Préparation

1. Préchauffez votre grill à feu moyen-élevé.
2. Dans un bol, mélangez l'huile d'olive, le jus des deux citrons, l'ail haché, le persil et le thym. Salez et poivrez le mélange selon vos goûts.
3. Badigeonnez les filets de congre de la marinade et laissez-les reposer pendant environ 10 minutes.
4. Rassemblez les haricots verts cuits en petits fagots et attachez-les avec de la ficelle de cuisine.
5. Placez-les sur une plaque de cuisson recouverte de papier aluminium.
6. Disposez les filets de congres sur le grill et faites cuire pendant environ 5 minutes de chaque côté, ou jusqu'à ce qu'ils soient cuits à votre goût.
7. Faites-les cuire dans une poêle à feu moyen pendant une dizaine de minutes
8. Servez immédiatement avec une salade verte ou des légumes grillés pour un repas salé et sain. Bon appétit !