

Ingédients

pour 4 personnes

- 600g de Légine
- ½ boîte de lait de coco
- 1 pièce de poivron vert
- 1 pièce de poivron rouge
- 1 jus de citron
- Sel, poivre du moulin
- Pic en bois



Brochette de Légine au lait de coco

Préparation

Détailler en cubes réguliers les filets de Légine, couper les poivrons en dés réguliers de la grandeur des cubes de Légine. Monter les minis brochettes en intercalant poivrons et cubes de légine.

Mélanger à froid le lait de coco, le jus de citron et l'assaisonnement.

Faire mariner les brochettes dans cette préparation pendant 1 heure.

Plaquer et cuire à four doux 140°, 10 à 12 minutes.

(NB) on peut remplacer les poivrons par des fruits (litchis, dés de pamplemousse etc..).

Présentation

Dresser les brochettes sur du riz, servir tiède.

