

Morue ou (bacalhau) grillée à la plancha

15mn de préparation

cuisson environ 15 à 20 mn

Ingrédients :

450 gr de morue fraîche

1 oignon

4 gousses d'ail

30 cl d'huile d'olive

10 brins de coriandre ou persil plat

Sel, poivre

Préparation :

Hacher finement l'ail, la coriandre et l'oignon

mettre le tout dans un plat, ajouter l'huile d'olive, saler, poivrer et mélanger bien.

Plonger la morue dans la préparation et réserver une nuit au frais pour que la chair s'imprègne bien de la marinade, qui donnera ainsi plus de saveur.

15 mn avant de se mettre à table, chauffer la plancha ou le barbecue ,mettre la morue à griller côté peau et retourner là au bout de 5 à 10 mn ,badigeonner avec le reste de la marinade durant la cuisson ,server chaud avec des pommes de terre cuites au four