



INGREDIENTS pour 4 personnes :

- 700g de blancs de seiches ou encornets,
- 22cl d'huile d'olive,
- 2 gousses d'ail,
- 5 branches de persil,
- 1 citron,
- sel,
- poivre.



PREPARATION

Temps de préparation : : 10 minutes.

- Prenez 700g de blancs de seiches ou encornets
- Rincez-les sous l'eau froide, puis égouttez-les.
- Placez-les sur du papier absorbant pour les sécher.
- Retirez la fine pellicule de peau bien souvent encore présente sur le poisson.
- Coupez ensuite le poisson en lamelles assez larges.

- Dans un bol, versez 20cl d'huile d'olive.

- Pressez 1 citron et ajoutez le jus dans le bol d'huile.
- Lavez et égouttez 5 branches de persil.
- Épluchez deux gousses d'ail.
- Hachez finement l'ail et le persil, puis versez-les dans le bol d'huile.
- Salez et poivrez à votre convenance, puis mélangez la sauce.
- Huilez très légèrement votre planche à griller (plancha, pierrade, etc.).
- Étalez l'huile avec un papier absorbant, puis allumez l'appareil.
- Lorsque l'appareil est bien chaud, posez les seiches sur la plancha les unes à côté des autres et faites-les griller en les aspergeant de sauce.
- Retournez régulièrement les seiches.

//

//