



THOMY

COUP DE CŒUR: LOUP DE MER

INGRÉDIENTS

pièces parts de loup de mer prêtes à cuire

g petites carottes colorées

Tête de salade d'endives

cuillères à soupe Huile de friture

pièce L'écorce et le jus d'un citron

pincée Sel, poivre

branches de romarin

branches branches de thym citron

branches de basilic

bouteille Huile de friture

g Sauce moutarde au miel THOMY

INSTRUCTIONS

-
- Étape 1 Assaisonner le loup de mer de sel et de poivre. Faire frire dans une poêle avec de l'huile végétale des deux côtés pendant environ 8-10 minutes jusqu'à ce que le tout soit croustillant. Ajouter le romarin et le thym dans la poêle
-
- Étape 2 Couper les carottes en fines lamelles à l'aide d'un économe. Faire mariner avec de l'huile d'olive, le zeste du citron râpé, le jus de citron, du sel et du poivre
-
- Étape 3 Ajouter des feuilles de chicorée et de basilic aux carottes. Servir le loup de mer et la salade avec la sauce moutarde au miel THOMY.