

BROCHETTE D'ESPADON SAUCE YAKITORI ET SON RIZ

Jeudi 08 Juin 2017

De temps en temps, je cuisine ce poisson qui se tient bien à la cuisson au four, à la poêle, à la plancha et au barbecue

A consommer modérément



Brochettes d'espadon sauce yakitori et son riz pour 2 personnes et 7pp- 7 sp par part

-240 g d'espadon *

-1 cuillerée à soupe de sauce yakitori

-1 cuillerée à sauce de sauce soja

-3 oignons nouveaux *

-3 tomates cerises *

-60 g de riz basmati cru *

-1 citron*

-persil*

-poivre

Couper l'espadon en cubes et le mettre à mariner dans la sauce soja et la sauce yakitori au frais minimum 1 heure

Couper les oignons en 2 ainsi que les tomates

Enfiler sur 2 brochettes les cubes d'espadon, les tomates, les oignons en alternant

Poivrer

Les cuire selon vos envies : four, barbecue, plancha

A accompagner de riz cuit selon la notice

Servir avec du citron et saupoudrer de persil

Je rajoute de la sauce soja pour allonger la sauce yakitori qui est très sirupeuse

Pour le repas : poireaux en salade + 1 c à c d'huile de colza (1pp- 1 sp) –brochette d'espadon sauce yakitori et son riz (7pp- 7 sp) –mousse fraise avec 125 g de yaourt 0 % (1pp- 2 sp). Total : 9pp- 10 sp

Excellent jeudi à toutes et tous