

Brochettes de sandre au barbecue et sauce basilic

Ingrédients

Pour 4 personnes

brochettes en métal ou en bois

marinade:

½ citron, zeste râpé et

2 cs de jus

2 cs d'huile de colza

1 gousse d'ail, pressée

1 cs de graines de fenouil, concassées

poivre blanc

sel

600 g filets de sandre, coupés en dés de taille égale

2-3 citrons, coupés en quartiers

1½ cs de crème à rôtir

sauce basilic:

250 g de séré mi-gras

2 cs de mayonnaise

quelques gouttes de jus de citron

1 bouquet de basilic, finement haché

sel

poivre du moulin



Préparation

1. Marinade: mélanger tous les ingrédients. Verser sur le poisson, couvrir et réserver 2 à 3 heures au réfrigérateur.
2. Retirer le poisson de la marinade, éponger avec du papier ménager. Réserver la marinade. Mélanger le poisson, les quartiers de citron et la crème à rôtir. Piquer sur les brochettes en alternant.
3. Sauce au basilic: mélanger tous les ingrédients, assaisonner.
4. Saler les brochettes. Cuire par portions 3 à 4 min de chaque côté, badigeonner de marinade. Réserver au fur et à mesure au chaud.
5. Disposer les brochettes sur des assiettes préalablement chauffées. Servir le séré à part.

Les graines de fenouil sont vendues dans les magasins de produits diététiques ou dans certains magasins d'alimentation.

Remplacer les graines de fenouil par ½ cc de fenouil en poudre (utiliser le contenu d'un sachet d'infusion, p. ex.).

Cuire les brochettes à la poêle ou au grill, enveloppées de papier d'aluminium.

Accompagner de riz ou de pain pita.

Valeurs nutritionnelles

Une portion contient: 306 kcal; protéines: 35 g; lipides: 17 g; glucides: 2 g.