



## MISE EN PLIE ET AUTRES RECETTES DE LA MER

 **Télécharger**

 **Lire En Ligne**

[Click here](#) if your download doesn't start automatically

# MISE EN PLIE ET AUTRES RECETTES DE LA MER

*Collectif*

MISE EN PLIE ET AUTRES RECETTES DE LA MER Collectif

 [Télécharger MISE EN PLIE ET AUTRES RECETTES DE LA MER ...pdf](#)

 [Lire en ligne MISE EN PLIE ET AUTRES RECETTES DE LA MER ...pdf](#)

61 pages

Extrait

SALTIMBOCCA DE PLIE

Pour 2 personnes

300 G DE FILETS DE LIMANDE-SOLE

1 CITRON

1 OEUF

1 MORCEAU DE PARMESAN

1 BOUQUET DE PERSIL PLAT

HUILE D'OLIVE

FARINE

SEL ET POIVRE DU MOULIN

Citronner les filets de limande avec la moitié du jus de citron, recouvrir d'un papier-film et réserver au frigo.

Battre l'oeuf en omelette ; ajouter 1 cs bombée de parmesan râpé, 1 cs de persil ciselé, du sel et du poivre. Bien mélanger.

Eponger les filets de poisson avec du papier absorbant, les saler légèrement, les passer dans la farine, les secouer pour éliminer le surplus, puis les passer dans l'oeuf.

Faire chauffer à feu moyen 2 cs d'huile d'olive, cuire les poissons 2 minutes d'un côté, les retourner très délicatement, puis les cuire encore 1 minute.

Selon goût, ajouter quelques gouttes de jus de citron.

Déguster avec une salade «très verte», par exemple roquette et jeunes pousses d'épinard. Présentation de l'éditeur

Après nous avoir mis en appétit avec Mise en Bouche, Annick Jeanmairet nous invite à faire un plouf! gourmand dans les ressources de la mer, avec Mise en Plie.

Saltimbocca de plie, piccata de sole, paupiettes de limande : les poissons plats ouvrent un bal joyeux et coloré, où les créatures les plus nobles côtoient les plus canailles.

Sa Majesté la lotte s'offre ainsi un délicat bain de vanille, tandis que la coquille Saint-Jacques n'hésite pas à se présenter toute crue, en carpaccio.

A côté de ces plats de fête, Annick met en scène sardines et anchois dans de solides platées de pâtes, tandis qu'avec ses coquillages, elle file directement à Marseille (moules au pastis), avant de remonter fissa au Nord pour une soupe revigorante et sans chichis.

Du cru au cuit, en passant par le liquide, il y en a ainsi pour tous les goûts dans cette nouvelle croisière drôle et savoureuse menée par la pimpante cuisinière et le graphiste Sébastien de Haller. Avec eux, c'est sûr, la croisière s'amuse!

Biographie de l'auteur

Annick Jeanmairet a créé et anime avec succès, depuis plusieurs années, l'émission Pique-Assiette, diffusée en Suisse sur la Télévision Suisse Romande et en France sur Cuisine.tv (pour en savoir plus : [www.pique-assiette.ch](http://www.pique-assiette.ch), rubrique Revue de Presse). Elle vise un très large public puisque ses recettes réussissent le pari d'être savoureuses, originales, piquantes, mais surtout faciles à réaliser et économiques.

Download and Read Online MISE EN PLIE ET AUTRES RECETTES DE LA MER Collectif  
#KNFM430ZOSI

Lire MISE EN PLIE ET AUTRES RECETTES DE LA MER par Collectif pour ebook en ligne MISE EN PLIE ET AUTRES RECETTES DE LA MER par Collectif Téléchargement gratuit de PDF, livres audio, livres à lire, bons livres à lire, livres bon marché, bons livres, livres en ligne, livres en ligne, revues de livres epub, lecture de livres en ligne, livres à lire en ligne, bibliothèque en ligne, bons livres à lire, PDF Les meilleurs livres à lire, les meilleurs livres pour lire les livres MISE EN PLIE ET AUTRES RECETTES DE LA MER par Collectif à lire en ligne. Online MISE EN PLIE ET AUTRES RECETTES DE LA MER par Collectif ebook Téléchargement PDF MISE EN PLIE ET AUTRES RECETTES DE LA MER par Collectif Doc MISE EN PLIE ET AUTRES RECETTES DE LA MER par Collectif Mobipocket MISE EN PLIE ET AUTRES RECETTES DE LA MER par Collectif EPub

**KNFM430ZOSIKNFM430ZOSIKNFM430ZOSI**