

Murène grillée



INGRÉDIENTS

- 1 murène



Source : www.simplyhealthyfamily.org

– RECETTE :

DURÉE TOTALE : 12 MIN

- Retirer la queue et la tête
- Poser la murène entière sur la braise
- Au plus vous coupez en petites darnes, au plus vous faites des morceaux d'arêtes. Si vous avez un morceau long, c'est plus facile de sortir les filets pour les trier.
- Faire cuire les tronçons dans un court-bouillon d'eau salée.

Recette proposée par Pépito, pêcheur de Giens

