

---

---

## **Flétan grillé et salsa d'été**

---

---

<b>Poisson</b>		
4 filets ≈ 150 g chacun	Flétan de l'Atlantique ou du Groenland, pêché au Québec	4 filets ≈5 oz chacun
3 gousses	Ail, émincé	3 gousses
30 ml	Zeste de citron (environ 2 citrons)	2 c. à table
30 ml	Jus de citron (environ ½ citron)	2 c. à table
15 ml	Huile olive	1 c. à table
1 ml	Sel	¼ c. à thé
Au goût	Poivre	Au goût
<b>Salsa</b>		
3 moyennes	Tomates, épépinées et coupées en cubes	3 moyennes
1	Poivron orange, coupé en petits cubes	1
1	Concombre libanais, coupé en petits cubes	1
1	Citron =15 ml (1 c. à table) de zeste + 45 ml (3 c. à table) de jus	1
45 ml	Huile d'olive	3 c. à table
15 ml	Vinaigre balsamique blanc	1 c. à table
15 ml	Coriandre hachée finement	1 c. à table

### **Préparation**

1. Assécher les filets de flétan avec un papier absorbant et les déposer dans un bol.
2. Dans un autre bol, mélanger l'ail, le zeste de citron, le jus de citron et l'huile d'olive. Assaisonner avec le sel et le poivre et bien mélanger.
3. Verser entièrement la marinade sur les filets de flétan et couvrir le bol. Laisser mariner le poisson au moins une heure au réfrigérateur.
4. Pendant ce temps, mélanger tous les ingrédients de la salsa dans un bol. Réserver au réfrigérateur.
5. Préchauffer le barbecue à intensité élevée et huiler la grille.
6. Déposer le poisson sur la grille. Cuire à intensité élevée de 3 à 5 minutes de chaque côté (selon l'épaisseur du poisson) ou jusqu'à ce qu'un thermomètre inséré dans la partie la plus épaisse indique 63°C (145°F). La chair deviendra floconneuse.
7. Déposer les filets dans les assiettes et napper chaque morceau de salsa.

Donne 4 portions

Adapté de : Flétan grillé et salsa d'été (Stefano Faita pour IGA)

[https://www.iga.net/fr/recettes\\_inspirantes/recettes/fletan\\_grille\\_et\\_salsa\\_dete](https://www.iga.net/fr/recettes_inspirantes/recettes/fletan_grille_et_salsa_dete)