



Mangez moi ...!

Siganus rivulatus (Forsskål & Niebuhr, 1775)

 Poisson-lapin à ventre strié

Poisson-lapin avec pommes de terre et légumes de saison



2 Personnes



25 minutes

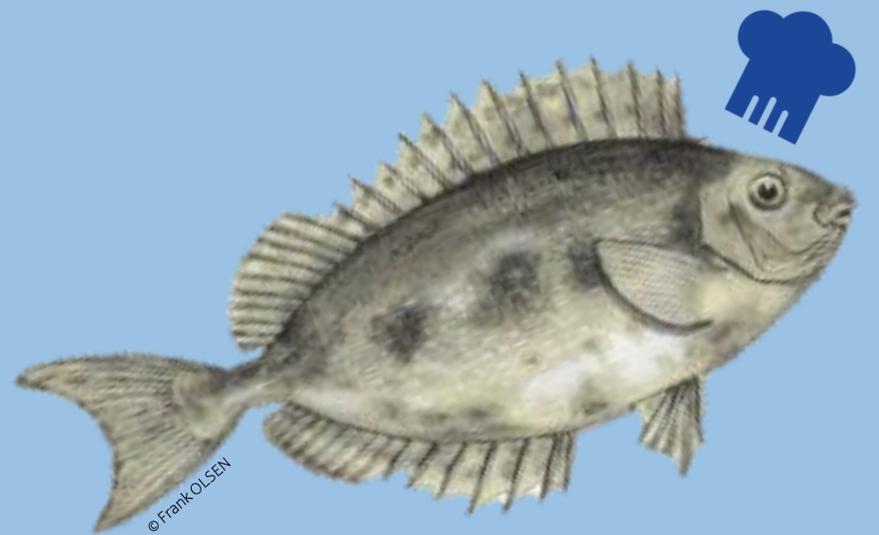
PRÉPARATION



- Nettoyez et videz délicatement le poisson. (Attention à ne pas vous blesser avec les épines des nageoires qui sont légèrement venimeuses).
- Saupoudrez de sel, de poivre et d'huile d'olive et attendez environ 15 minutes avant la cuisson.
- Faites chauffer une poêle avec de l'huile d'olive et faites revenir le poisson de chaque côté pendant environ 7 minutes.
- Pendant ce temps, faites bouillir les pommes de terre et les légumes.
- Servir le poisson avec l'oignon émincé, les légumes de saison, la pomme de terre bouillie et déguster avec un verre de raki.

Une recette de Mustafa Eriş
TURQUIE

Source: wwf seafood guide



INGRÉDIENTS



- 4 Poissons-lapins à ventre strié de taille moyenne
- 2 oignons
- légumes de saison
- pomme de terre
- Sel
- Poivre
- huile d'olive

