

# Filet de poisson mariné

---

Préparation : 10 min

Cuisson : 15 min

## Ingrédients

*pour 1 personne*

- 140g de filets de poisson
- huile d'olive (avec modération)
- jus de citron + 2 c. à s. d'eau
- gingembre frais
- feuilles de coriandre ou ciboulette
- gros sel marin

## Préparation

- 1| Demandez à votre poissonnier de vider, d'éliminer tête et arrêtes et de présenter en filets le poisson de votre choix (dorade, bar, sole, rouget, ou cabillaud...).
- 2| Placez les filets dans une passoire et saupoudrez-les de gros sel marin. Attendez 30 minutes.
- 3| Pendant ce temps, faites un mélange d'huile d'olive, de jus de citron avec 2 c. à s. d'eau ; râpez un peu de gingembre frais.
- 4| Puis mélangez et versez la moitié de cette préparation dans un plat creux. Rincez les filets, essuyez et allongez-les dans le plat.
- 5| Ne rajoutez pas de sel. Laissez mariner 30 minutes au frais. Au moment de servir vous pouvez rajouter quelques feuilles de coriandre ou de ciboulette.

## Conseil

Vous pouvez accompagner ce plat de salade verte ou de 200 gr de haricots verts cuits, servis froids assaisonnés avec les ingrédients ci-dessus.