



Omble chevalier grillé sur salade chaude

 2 personnes  Temps de préparation: 20 minutes

Ingrédients

- 2 filets d'omble chevalier
- graines de moutarde
- huile d'olive
- 20 g de tomates cocktail
- 10 olives taggiasche
- 100 g de chanterelles
- 10 poivrons de Padrón
- sel/sel de mer
- poivre
- persil

Préparation:

Découper les filets d'omble chevalier en 6 petits morceaux. Les assaisonner avec les graines de moutarde. Faire chauffer l'huile d'olive dans une poêle préchauffée et ajouter les poivrons de Padrón non épépinés. Ajouter les chanterelles, poivrer. Incorporer les olives, les tomates et le poisson et faire griller le tout jusqu'à ce que le filet de poisson ait pris une belle couleur dorée. Dresser les ingrédients dans une assiette. Assaisonner avec du persil, du poivre et du sel. Buon appetito !