



Pâtes

Fettucini aux épinards, lotte grillée et maïs



2h45 **20 min** **25 min** **2h** **614**

TEMPS TOTAL PRÉPARATION CUISSON REPOS CALORIES

Étape 1

Marinade du poisson

- 1 Peler puis hacher l'échalote et l'ail à l'aide d'un couteau de chef.
- 2 Placer l'échalote, l'ail, le jus de citron et l'huile d'olive dans un saladier. Ajouter le poisson et le recouvrir complètement de marinade.
- 3 Couvrir avec du film alimentaire et réserver au réfrigérateur pendant 2 heures.

Étape 2

Grillade du filet de poisson

- 1 Retirer le poisson de la marinade et l'assaisonner avec du sel et du poivre.
- 2 Allumer le barbecue et faire chauffer sur la température la plus élevée.
- 3 Préchauffer le barbecue pendant au moins 15 minutes avant de griller le poisson.
- 4 Huiler légèrement la grille, placer le poisson au centre de la grille, directement au-dessus de la source de chaleur.
- 5 Pour éviter que le poisson ne se délite pendant la

Ingrédients
pour 4 personnes

Ingrédients pour la marinade du poisson

1 **Echalote(s)**
1 **Gousse(s) d'ail**
1 c. à soupe **Jus de citron**
2 c. à soupe **Huile d'olive**

Ingrédients pour la grillade du poisson

450 g **Filet(s) de lotte**
1 **Sel**
1 pincée(s) **Poivre**
1 c. à soupe **Huile d'olive**

Ingrédients pour le plat de pâtes

320 g **Pâte(s) Fettucine**
225 g **Grains de maïs**
4 **Gousse(s) d'ail**
4 c. à soupe **Huile d'olive**
10 cl **Bouillon de volaille**
1 **Sel**
1 **Poivre**

cuisson, mettre une feuille de papier aluminium sur le barbecue chaud, recouvrir de papier sulfurisé puis poser le poisson dessus et laisser cuire.

- 6 Faire griller le poisson pendant environ 10 minutes de chaque côté, jusqu'à ce qu'il soit bien cuit.
- 7 Dès que les filets sont prêts, les réserver sur une assiette.

Ingrédients pour le dressage

1 Persil frisé

Étape 3

Cuisson des pâtes

- 1 Porter de l'eau salée à ébullition dans une casserole.
- 2 Lorsque l'eau bout, ajouter les fettuccine.
- 3 Cuire les fettuccine pendant environ 12 minutes.
- 4 Varier le temps de cuisson des pâtes selon la texture désirée.
- 5 Egoutter les pâtes dans une passoire au dessus d'un évier. Secouer délicatement la passoire pour enlever l'excédent d'eau.
- 6 Réserver.

Étape 4

Préparation du plat

- 1 Peler et hacher finement les gousses d'ail à l'aide d'un couteau de chef.
- 2 Chauffer l'huile dans une casserole sur feu moyen. Ajouter l'ail et laisser frire pendant environ 1 minute jusqu'à obtention une huile aromatique.
- 3 Ajouter le maïs doux et le bouillon. Laisser cuire tout en remuant pendant 1 minute.
- 4 Ajouter les pâtes, assaisonner avec du sel et du poivre. Mélanger délicatement à l'aide d'une cuillère en bois.
- 5 Couper le poisson grillé en petits morceaux puis les ajouter aux pâtes.

Étape 5

Dressage

- 1 Répartir les pâtes dans des assiettes.
- 2 Décorer avec le persil et servir sans attendre.