



## Parrillada de marisc i peix

Plat convivial par excellence, la parrillada consiste à proposer une grande diversité de poissons et de crustacés cuits à la plancha sur un temps de cuisson relativement court : 10 min.

Ingrédients pour 6 personnes :

6 sardines  
6 tranches de merlu  
6 morceaux de lotte ou de bar  
6 rougets  
6 gambas et/ou 6 écrevisses  
6 palourdes et/ou 6 noix de St Jacques  
12 grosses moules

Huile d'olive,  
2 gousses d'ail  
Sel, poivre  
1 citron

Préparation :

Dans un grand récipient, préparez une marinade en y ajoutant l'huile d'olive, l'ail puis le jus de citron. Ajoutez-y vos fruits de mer et poissons et laissez reposer 2 h au réfrigérateur.

Une fois la marinade reposée, faites chauffer votre plancha.

Quand celle-ci est bien chaude, arrosez légèrement la plaque d'un filet d'huile d'olive. Déposez par la suite les fruits de mer et poissons marinés. Laissez cuire pendant 10 min environ.

À mi-cuisson, salez et poivrez.

Une fois les crustacés, les poissons cuits et les moules ouvertes, dressez l'ensemble des fruits de mer dans un grand plat.

Servez votre plat accompagné d'aioli et de pommes de terre sautées ou de légumes grillés.

Bon profit !