



Poissons

# Brochettes de la mer



**2h25**   **15 min**   **10 min**   **2h**   **230**

TEMPS TOTAL   PRÉPARATION   CUISSON   REPOS   CALORIES

Ingrédients  
pour 4 personnes

## Ingrédients pour les brochettes

24 **Gambas**  
300 g **Filet(s) de  
cabillaud**  
2 c. à soupe **Gousse(s)  
d'ail**  
10 cl **Huile d'olive**  
0.5 c. à café **Piment  
d'Espelette**  
1 c. à café **Sel**

## Étape 1

### Préparation de la marinade

- 1 Dans un plat creux, mélanger l'huile d'olive, l'ail, le sel et le piment d'Espelette.
- 2 Couper les pavés de cabillaud en gros dés réguliers.
- 3 Couper la partie pointue à la base des antennes des gambas. Cela évite de se blesser pendant leur manipulation.
- 4 Décortiquer le corps des gambas.
- 5 Mélanger délicatement les dés de cabillaud et les gambas à la marinade. Ils doivent être enrobés sur toutes leurs faces.
- 6 Couvrir d'un film alimentaire et laisser reposer au réfrigérateur pendant 1 heure.

## Étape 2

### Préparation des brochettes

- 1 Commencer par enfiler une gambas côté tête sur le pic à brochette.
- 2 Poursuivre en insérant un morceau de cabillaud sur le pic.
- 3 Refermer la gambas sur le cabillaud en enfilant

l'extrémité de la queue sur la brochette.

4 Recommencer 2 fois.

5 Si les pics à brochettes sont en bois, les faire tremper dans l'eau pendant 15 minutes avant la préparation pour qu'ils ne brûlent pas pendant la cuisson.

### **Étape 3**

#### Cuisson des brochettes

1 Préchauffer le four à 200°C (Th.6-7) en position grill.

2 Déposer les brochettes sur une grille et enfourner à 10 cm du grill.

3 Cuire pendant 5 minutes en retournant à mi cuisson.

4 Prendre soin de placer un plat sur un étage inférieur pour recueillir les sucs de cuisson et limiter les salissures du four.

### **Étape 4**

#### Dressage

1 Déposer les brochettes sur un plat et servir sans attendre.