



Cabillaud bardé au lard et aux herbes fraîches



Temps de préparation

< 30 min



Difficulté

Moyenne



Ingrédients

- 1 bouquet d'aneth (ciselé)
- 1 bouquet ciboulette (ciselée)
- 1 bouquet de persil plat (ciselé)
- 1 cuillère à soupe de baies de poivre rose (écrasées)
- 1 citron vert (zeste râpé)
- 4 cuillères à soupe d'huile d'olive
- 4 de filet de cabillaud coupé
- 8 tranches de lard petit-déjeuner

Méthode de préparation

- 1.** Mélangez l'aneth, la ciboulette, le persil plat, les baies roses, le zeste de citron vert et l'huile d'olive. Séchez les filets de cabillaud et retournez-les dans ce mélange.
- 2.** Ensuite, enveloppez chaque filet de deux tranches de lard que vous fixerez en y plantant un cure-dent si nécessaire.
- 3.** Grillez-les au barbecue, 3 à 4 minutes de chaque côté.