



Truite avec rub méditerranéen



Temps de préparation

30 min à 1h



Difficulté

Facile



Ingrédients

2 truites (nettoyées)
huile d'olive
1 citron (en tranches)
1 bouquet de thym frais

Pour le rub :

1 cuillère à soupe d'origan séché
1 cuillère à soupe de basilic séché
1 cuillère à soupe d'ail en poudre
1 cuillerée à thé de romarin séché
1 cuillerée à thé de thym séché
1 cuillerée à thé de zeste de citron
1 cuillerée à thé poivre noir (grossièrement moulu)
cuillerée à thé sel

Méthode de préparation

- 1.** Rincez les poissons et séchez-les avec du papier absorbant. Faites 3 entailles de chaque côté.
- 2.** Préparez le rub : mélangez tous les ingrédients. Badigeonnez les poissons d'huile d'olive et saupoudrez généreusement le rub, y compris à l'intérieur. Garnissez la cavité de tranches de citron et de thym.
- 3.** Placez les poissons dans une grille spéciale barbecue et faites-les griller environ 10 minutes de chaque côté, jusqu'à ce qu'ils soient bien cuits.