KIKKOMAN

# Filets de cabillaud grillés dans une marinade au yaourt épicé

durée totale **75 min.** **10 min.** temps de préparation **30 min.** temps de marinade **35 min.** temps de cuisson

Données nutritionnelles (par portion):
**3.457 kJ / 829 kcal**

Matières grasses: **50,4 g** Protéines: **34,3 g**
Glucides: **57,6 g**

## INGRÉDIENTS

**4 portions**

**Pour les filets de cabillaud grillés:**

| | |
|---|---|
| **50 g** | de yaourt nature |
| **2 càs** | de jus de citron |
| **2 càs** | d'huile d'olive |
| **3 càs** | Sauce soja fermentation naturelle Kikkoman |
| **2 càc** | de confiture d'abricot |
| | Quelques feuilles de thym citron |
| **0,5 càc** | de curry en poudre powder |
| | Poivre fraîchement moulu |
| **4** | filets de cabillaud (env. 150 g chacun) |

**Pour l'aïoli de citron vert et coriandre:**

| | |
|---|---|
| **1** | petit citron vert bio |
| **2** | gousses d'ail |
| **150 g** | de mayonnaise |
| **1,5 càs** | de miel |
| | Quelques feuilles de coriandre, hachées |
| **1,5 càs** | Sauce soja fermentation naturelle Kikkoman |
| | Poivre fraîchement moulu |

**Pour les patates douces au barbecue:**

| | |
|---|---|
| **800 g** | de patates douces |
| **4** | oignons nouveaux |
| **1** | gousse d'ail |
| **3 càs** | Sauce soja fermentation naturelle Kikkoman |

## PRÉPARATION

### Étape 1

Pour préparer la marinade, mélanger le yaourt, le jus de citron, l'huile d'olive, la sauce soja, la confiture, le thym, le curry en poudre et le poivre. Badigeonner les filets de poisson avec la marinade et les laisser au réfrigérateur env. 30 min, jusqu'à ce que vous soyez prêt à lancer le barbecue.

### Étape 2

Préparer l'aïoli au citron vert et à la coriandre en lavant le citron vert à l'eau chaude, puis en le tapotant avec un chiffon pour le sécher. Râper un peu de zeste, couper le citron vert en deux et le presser pour en récupérer le jus. Peler et émincer finement l'ail. Dans un bol, mélanger la mayonnaise, le zeste et le jus de citron, l'ail, le miel, la coriandre et la sauce soja, et poivrer en fonction de votre goût.

### Étape 3

Peler les patates douces, les laver et les couper en dés d'env. 2 cm. Laver les oignons nouveaux, les couper en lamelles. Peler et couper l'ail en dés fins. Mélanger l'ail, les patates douces, les oignons nouveaux, la sauce soja, l'huile d'olive et le romarin. Assaisonner de poivre, selon votre goût.

### Étape 4

Cuire les patates douces au barbecue pendant env. 15-20 minutes et les filets de cabillaud pendant env. 6-10 minutes selon la chaleur (en refermant le

**4 càs** d’huile d’olive
Quelques aiguilles de romarin
Poivre fraîchement moulu

couvercle si votre barbecue en a un). Servir avec l’aïoli au citron et à la coriandre.