

Filets de pageots marinés au soja



Pour 4 personnes, il vous faut :

- 4 filets de poisson
- 2 cuillères à soupe de sauce soja
- 1 citron vert
- 3 cuillères à soupe d'huile d'olive

Poids total de ces ingrédients : 785 grammes

Durée : 25 min.

- Retirez bien toutes les arrêtes des filets.
- Lavez les et séchez les.
- Préparez la marinade en mélangeant : 2 cuillères à soupe de sauce soja, le jus de 1 citron vert et 3 cuillères à soupe d'huile d'olive, poivrez mais ne salez pas (la sauce soja l'est déjà beaucoup).
- Versez la marinade dans une assiette et faites y tremper les filets pendant 20 minutes environ.
- Mettez une grande poêle anti-adhésive sur feu moyen, quand elle est bien chaude posez y les filets de poisson, coté peau dessous.
- Laissez cuire 2 minutes puis retournez les filets.
- Retirez et jetez la peau des filets.

Si vous avez des parties de chair grises ou brunes, retirez et jetez également.

- Versez un peu de marinade sur les filets, et retournez une dernière fois.
- Coupez le feu dès que les filets sont cuits.
- Servez un filet par personne, avec par exemple du riz blanc ou pilaf.