



KOCHEN IM ZEICHEN  
DES GUTEN GESCHMACKS

## BROCHETTES DE POISSON



**INGRÉDIENT PRINCIPAL**  
Poissons

**TEMPS DE CUISSON :**  
Moins de 30 minutes

**PORTIONS :**  
4

**DEGRÉ DE DIFFICULTÉ :**  
Facile

### INGRÉDIENTS

- 2 cuillères à soupe d'origan frais, finement haché
- 2 cuillères à soupe de graines de sésame blanc
- 1 c. à thé de cumin moulu
- 1 cuillère à café de sel
- 1/4 cuillère à café de flocons de piment
- 2 cuillères à soupe d'huile d'olive
- 2 citrons
- 600-700 g d'espadon

#### AUTRES :

- Brochettes en bambou ou en bois

### PRÉPARATION

- 1) Mélangez l'origan, les graines de sésame, le cumin, le sel et les flocons de piment dans un bol et ajoutez l'huile d'olive
- 2) Lavez les citrons et coupez-les en tranches très fines. Coupez l'espadon en longs morceaux. Placez les morceaux d'espadon et les tranches de citron parallèlement sur deux brochettes et badigeonnez uniformément avec l'huile d'épices.
- 3) Chauffez le skillet gril Le Creuset à feu doux, puis huilez légèrement les rainures avec un pinceau (en silicone) ou du papier absorbant. Augmentez la température, placez les brochettes dans le skillet et faites frire pendant environ 2 à 3 minutes. Réduisez à nouveau le feu et faites frire pendant 2 à 3 minutes.

Copyright Image/Recette © 2021 Le Creuset  
[www.lecreuset.com](http://www.lecreuset.com)