



Une recette du « Cap sur la pêche et les élevages marins »
ouvrage de la collection initiée par le Réseau Mer en Provence-Alpes-Côte d'Azur,
destiné à sensibiliser le public sur les enjeux de la pêche en Méditerranée.



Loup grillé au fenouil

Recette proposée par Jean-Marc Greffier
Issue de l'ouvrage « La cuisine cannoise en fête »,
Jean-Marc Geffrier et Patrick Flet, édition de l'Epicurien

INGREDIENTS (pour 4 personnes)

2 louns (environ 500 gr chacun)	4 petits fagots de fenouil sec ou frais
10 cl d'huile d'olive	Sel et poivre
1 citron non traité	



PREPARATION ET CUISSON (1H30)

Parer, écailler et vider les poissons sans trop ouvrir le ventre (ou le demander à votre poissonnier). Inciser légèrement la peau 5 ou 6 fois de chaque côté avec un petit couteau pointu.

Dans un bol, mélanger le sel, le poivre, le jus de citron et l'huile d'olive. Frotter, masser les poissons avec ce mélange. Glisser des petites branches de fenouil dans les incisions et farcir le ventre des poissons avec le reste. Laisser mariner au réfrigérateur au moins une heure.

Cuire le poisson au barbecue ou sous le gril du four, Durant la cuisson, retourner les poissons en les badigeonnant avec la marinade. Le poisson est cuit quand on y enfonce la pointe d'un couteau et qu'elle ressort chaude.

Servir avec des quartiers de citron, une huile d'olive au goût fruité vert et des légumes vapeur.