

LE **CARRELET** GRILLÉ,  
SALADE DE LÉGUMES DE  
CRÉANCES AU SÉSAME



[lespoissonspepitesdenormandie.fr](http://lespoissonspepitesdenormandie.fr)



# LE CARRELET GRILLÉ, SALADE DE LÉGUMES DE CRÉANCES AU SÉSAME

Par Leprince & Compagnie



## INGRÉDIENTS

1 gros carrelet de 1,5 kg  
(préparé et découpé en 6  
tronçons égaux)

6 carottes de Créances

2 navets de Créances

3 poireaux crayon

1 botte de cive

100 gr de haricots verts très  
fins

½ botte de cerfeuil et ½ botte  
de ciboulette

50 gr de sésame

2 cl d'huile d'olive

3 citrons verts

2 c à soupe de sauce soja

Sel - poivre



Retrouvez toutes nos idées recettes sur  
[lespoissonspepitesdenormandie.fr](http://lespoissonspepitesdenormandie.fr)

## PRÉPARATION

- 1 Allumer le barbecue.
- 2 Eplucher et laver les légumes : tailler les carottes, les navets et les poireaux en fines lanières. Equetter les haricots, hâcher grossièrement la cive, le cerfeuil et la ciboulette.
- 3 Assaisonner les tronçons de carrelets de sel, de poivre et d'huile d'olive. Les mettre à griller doucement au barbecue, recto verso.
- 4 Pendant ce temps, verser l'huile d'olive dans une poêle assez grande et très chaude, y faire sauter tous les légumes avec la cive, le cerfeuil et la ciboulette hachés. (Faire attention à garder les légumes croquants). Saler, poivrer et ajouter la sauce soja et le sésame. Réserver sur le coin du feu.

*Dressage* Vérifier que les darnes de carrelet sont cuites.

*Les disposer dans une assiette ou un plat et les recouvrir de tous les légumes poêlés.*

*Servie avec un morceau de citron vert.*

