

Loup "à la Manneria"

Saler, poivrer le loup à l'intérieur et à l'extérieur. Garnir le ventre de fenouil. Le badigeonner d'huile d'olive.

Le grillé de chaque côté (8 à 10 mn sur chaque face) - Au four : à 180° - Le surveiller afin qu'il ne sèche pas. Si oui l'arroser légèrement d'eau ou de bouillon.

Pour servir, le partager par la moitié et l'arroser d'une sauce courte.

- huile d'olive, quindille (facultatif)
- ail hâché
- persil hâché

Jus de citron pour terminer.

Autres poissons

Poisson de 400g grillé

(dans un plat huilé) 10 mn sur chaque face

Sar - 600g - 12 à 15 mn sur chaque face