

metro



Pétoncles grillés au bacon

Évaluer cette recette ★ ★ ★ ★ ☆ 6 Votes



Sans Gluten



Sans Lactose

4 PORTIONS | 0:15 PRÉPARATION | 0:05 CUISSON | 0:50 TEMPS TOTAL

Ingrédients

60 ml Huile d'olive
(1/4 tasse)

2 Limes en jus

60 ml Jus d'orange
(1/4 tasse)

15 ml Gingembre, râpé
(1 c. à soupe)

2 Gousses d'ail, hachées

Au goût, sel et poivre noir du moulin

300 g Pétoncles surgelés grosseur 15/25,
(1 pqt) décongelés

7 Tranches de bacon, chacune coupée en 3
morceaux égaux

Préparation

Dans un bol, mélanger l'huile, le jus d'orange, le jus de lime, l'ail, le gingembre, le sel et le poivre.

Incorporer les pétoncles et laisser mariner 30 min au réfrigérateur, en les retournant à quelques reprises afin de bien les enrober de marinade.

Préchauffer le barbecue à intensité moyenne-élevée.

Égoutter les pétoncles et les enrouler dans les tranches de bacon. Calculer un morceau par pétoncle.

Les enfiler ensuite sur 4 brochettes.

Déposer sur la grille du barbecue et cuire 2 à 2 1/2 min par côté.

Source : Metro

Accords vins et mets



Délicat et léger

Ces vins secs plutôt délicats se distinguent par leur couleur p  le, leurs arômes simples de fruits ainsi que par la sensation de fraîcheur qui naît de leur acidité. Ces vins secs plutôt délicats se distinguent par leur couleur p  le, leurs arômes simples de fruits ainsi que par

la sensation de fraîcheur qui naît de leur acidité.

© Société des alcools du Québec, 2007

Accords bières et mets



Saveur légère et rafraîchissante

Appréciée pour sa faculté à éteindre la soif.

Une bière au corps léger avec une faible amertume dont le goût sucré du malt est peu prononcé et la finale sèche.

Mentions légales

Recettes sans gluten

Assurez-vous de n'utiliser que des céréales, farines et féculs certifiées sans gluten et de bien lire les étiquettes de produits lors de l'achat.

Recettes sans lactose

Assurez-vous de n'utiliser que des laits, yogourts, beurres, fromages et autres produits « laitiers » sans lactose et de bien lire les étiquettes de produits lors de l'achat.

Metro Richelieu inc., ses compagnies affiliées et ses filiales n'engagent pas leur responsabilité pour toutes circonstances découlant de l'utilisation des recettes suggérées. Il appartient à la personne utilisant ce site de s'assurer que chacun des ingrédients est conforme à son régime de vie et/ou à ses restrictions alimentaires.