

# COUP DE CŒUR: LOUP DE MER

---

Le loup de mer, variété préférée des amateurs de poisson! Associé à une salade de carottes au basilic et à la sauce moutarde au miel THOMY, ce noble poisson décroche deux partenaires d'entraînement à sa hauteur. Et si on en croit les cotes, tu seras propulsé au rang de favori lors du prochain dîner!

## Ingédients

- 4 parts de loup de mer prêtes à cuire
- 450 g de carottes colorées
- 1 tête d'endive
- 3 cuillères à soupe d'huile d'olive
- Le jus et le zeste d'un citron
- Sel, poivre
- 2 branches de romarin
- 2 branches de thym
- 3 branches de basilic
- Huile de friture
- Sauce moutarde au miel THOMY

## C'est parti

1. Assaisonner le loup de mer de sel et de poivre. Faire frire dans une poêle avec de l'huile végétale des deux côtés pendant environ 8-10 minutes jusqu'à ce que le tout soit croustillant. Ajouter le romarin et le thym dans la poêle.
2. Couper les carottes en fines lamelles à l'aide d'un économe. Faire mariner avec de l'huile d'olive, le zeste du citron râpé, le jus de citron, du sel et du poivre.
3. Ajouter des feuilles de chicorée et de basilic aux carottes. Servir le loup de mer et la salade avec la sauce moutarde au miel THOMY.



40 minutes



4 personnes

Ton loup de mer a été à la hauteur de son rôle de favori et a dépassé toutes les attentes? Alors montre que tu es un gagnant et partage une photo sur Facebook ou Instagram avec #LOVEthomy.

