Céline Nguyen

Poissons

Cabillaud en croûte de noix

1h10	40 min	30 min	0	687
TEMPS TOTAL	PRÉPARATION	CUISSON	REPOS	CALORIES

Étape 1

Préparation des pommes de terre

1. Préchauffer le four à 220°C (Th. 7-8).
2. Couper le beurre en petits dés pour lui laisser le temps de ramollir.
3. Eplucher les pommes de terre puis les couper en dés de 1 cm environ. Les rincer puis les essuyer avec un essuie-tout ou un torchon.
4. Cette étape permet d'éviter que les pommes de terre ne collent à la cuisson.
5. Dans une sauteuse, faire chauffer un filet d'huile d'olive sur feu moyen à vif. Faire revenir les pommes de terre pendant 10 minutes. Remuer régulièrement.

Étape 2

Préparation de la chapelure

1. Déchirez le pain en petits morceaux.
2. Le disposer sur une plaque allant au four puis enfourner pendant 10 à 15 minutes jusqu'à ce qu'ils soient bien dorés et secs.
3. Pour aller plus vite, il est possible de choisir d'utiliser de la chapelure.

Ingrédients
pour 4 personnes

Ingrédients pour le poisson et la garniture

- 600 g **Pavé(s) de cabillaud**
- 120 g **Baguette(s) de pain**
- 60 g **Noix (cerneau)**
- 50 g **Beurre**
- 1 botte(s) **Persil plat**
- 1 **Gousse(s) d'ail**
- 1 **Sel**
- 1 **Poivre**

Ingrédients pour la garniture

- 800 g **Pomme(s) de terre**
- 300 g **Pleurote(s)**
- 1 c. à soupe **Huile d'olive**

Ingrédients pour la salade et la vinaigrette

- 100 g **Mâche**
- 3 c. à soupe **Huile d'olive**
- 1 c. à soupe **Vinaigre**

balsamique
1 **Sel**
1 **Poivre**

Étape 3

Préparation des légumes et du poisson

1. Rincer et égoutter les pleurotes. Les essuyer, car ils ont tendance à se gorger d'eau. Les couper en en 2 ou en 3 à la main.
2. Peler et hacher finement l'ail. Rincer, effeuiller et ciseler le persil plat. Ouvrir les noix et les concasser. Disposer le tout dans un récipient.
3. Rincer et essuyer le poisson blanc. Le disposer dans un plat allant au four, côté peau en-dessous.
4. Au bout de 10 minutes de cuisson des pommes de terre, ajouter les pleurotes et poursuivre la cuisson pendant 7 à 10 minutes, jusqu'à ce que les pommes de terre soient tendres.

Étape 4

Finalisation de la croûte de noix

1. Une fois le pain bien doré, le sortir du four.
2. Baisser le four à 200°C (Th. 6-7) pour cuire le poisson.
3. Le laisser légèrement refroidir, puis le mixer pour obtenir de la chapelure.
4. Mélanger la chapelure à l'ail, au persil plat et aux noix. Saler, poivrer.
5. Ajouter le beurre et mélanger du bout des doigts pour obtenir une texture sableuse.
6. Répartir le tout sur le poisson. Presser légèrement pour que la croûte adhère bien au poisson.
7. Enfourner pendant 8 à 10 minutes jusqu'à ce que la croûte soit bien croustillante.

Étape 5

Dressage

1. Rincer et égoutter la mâche. La disposer dans un saladier au réfrigérateur.
2. Dans un bol, préparer une vinaigrette en mélangeant le vinaigre, du sel, du poivre et de l'huile d'olive.
3. Assaisonner la salade de vinaigrette. Servir le poisson en croûte de noix et de persil accompagné des pommes de terre et pleurotes.