Poissons

Pavé de cabillaud au beurre de citron vert

30 min	15 min	15 min	0	272
TEMPS TOTAL	PRÉPARATION	CUISSON	REPOS	CALORIES

Ingrédients
pour 4 personnes

Ingrédients pour le poisson

- 4 **Pavé(s) de cabillaud**
- 2 c. à soupe **Huile d'olive**
- 1 **Sel**
- 1 **Poivre noir**
- 1 **Mâche**

Ingrédients pour le beurre de citron vert

- 40 g **Beurre**
- 2 **Citron(s) vert(s)**
- 1 **Sel**

Étape 1

Préparation du beurre de citron vert

1. Sortir le beurre afin qu'il soit à température ambiante pour le faire ramollir. Le déposer dans un bol, et râper au-dessus le zeste du citron vert.
2. Garder quelques zestes pour le dressage.
3. Ajouter une pincée de sel et mélanger à la fourchette.
4. Déposer le beurre sur une bande de film alimentaire et former un boudin bien serré. Laisser reposer au freezer.

Étape 2

Préparation du poisson

1. Déposer les pavés de cabillaud dans un saladier et les enduire d'huile d'olive. Assaisonner de sel et poivre.
2. Faire cuire le poisson sur un grill chaud pendant environ 15 minutes.
3. Retourner délicatement à mi-cuisson pour dorer uniformément les deux faces.

Étape 3

Dressage

1. Déposer les cabillauds dans des assiettes et déposer une tranche de beurre dessus pour le faire fondre.
2. Disposer de la mâche à côté des filets et décorer avec des rondelles de citron vert.
3. Déposer les zestes de citron sur le cabillaud et servir.