



Poissons

Pavé de cabillaud au beurre de citron vert



30 min 15 min 15 min

TEMPS TOTAL

PRÉPARATION

CUISSON

0

REPOS

272

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.