

Poissons

Cabillaud en croûte de noix


1h10 40 min 30 min
TEMPS TOTAL
PRÉPARATION
CUISON
0
REPOS
687
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**

Étape 3

Préparation des légumes et du poisson

balsamique

1 Sel

1 Poivre

- 1** Rincer et égoutter les pleurotes. Les essuyer, car ils ont tendance à se gorger d'eau. Les couper 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.