

POUR 2 PERSONNES

DOS DE CABILLAUD EN CRUMBLE D'AMANDES



Temps estimé : 50 min (15 min prépa/35 min cuisson)

INGRÉDIENTS :

- 2 dos de cabillaud
- 1 blanc de poireau
- 15 g d'amandes effilées
- 2 cuil. à soupe d'amandes en poudre
- 1 cuil. à soupe d'huile d'olive
- Ciboulette ciselée
- Sel, poivre

PRÉPARATION :

Préchauffez le four à 200°C.

Tranchez les poireaux en 4 dans la longueur, rincez-les puis faites-les cuire à la vapeur douce pendant 20 min environ, jusqu'à ce qu'ils soient tendres. Vous pouvez aussi les cuire à la poêle dans un bouillon.

Salez, poivrez et placez les dos de cabillaud dans un plat huilé.

Dans un bol, mélangez les amandes en poudre et l'huile d'olive, puis ajoutez les amandes effilées. Répartissez ce crumble sur les dos de cabillaud et faire cuire 15 à 18 min. Si le crumble bronze trop rapidement, couvrez le poisson avec une feuille d'aluminium.

Égouttez les poireaux, répartissez-les dans les assiettes, salez, poivrez puis disposez un dos de cabillaud par-dessus. Parsemez de ciboulette ciselée et servez.

BON APPETIT LES CHATS !