



Sauvage, Naturel & Durable®

Filet de cabillaud d'Alaska en croûte de bacalao

Pour 4 personnes :

Poisson :

160 g de bacalao
Un total de 100 g de beurre
80 g de miettes de pancréas
Sel
2 tomates en bouteille
60 g de tomates séchées, conservées dans l'huile
½ bouquet de basilic
Poivre noir, fraîchement moulu
4 filets de cabillaud d'Alaska, d'environ 180 g chacun
20 g de farine
20 ml d'huile d'arachide, pour la friture
30 g de moutarde à point

L'accompagnement :

2 brins de romarin
800 g de patates douces
15 g de sirop d'érable

Préparation:

1. Arrosez le bacalao au moins trois heures ou toute la nuit, puis égouttez. Préchauffez le four à 200°C et étalez 15 g de beurre sur un plat de cuisson. Faire revenir les miettes de crêpes dans une poêle avec 60 g de beurre jusqu'à ce qu'elles soient dorées, puis les saler légèrement. Lavez, coupez en quatre et épépinez les tomates, puis coupez-les en petits dés avec les tomates séchées. Cueillez le basilic sur les tiges et hachez finement le basilic, à l'exception de quelques belles feuilles. Bacalao, déchirer en morceaux, puis mélanger avec des miettes de panko, des tomates et du basilic et assaisonner avec du sel et du poivre.
2. Pour l'accompagnement, enlever le romarin des tiges et le couper finement. Pelez les patates douces, hachez-les grossièrement et faites-les cuire dans de l'eau bouillante salée jusqu'à ce qu'elles soient tendres, puis égouttez-les et écrasez-les. Ajoutez le romarin, le reste du beurre et le sirop d'érable et assaisonnez de sel selon votre goût.
3. Rincer le filet de poisson à froid, le sécher, le saler, le retourner dans la farine et le faire frire brièvement des deux côtés dans une poêle dans l'huile à feu vif, puis l'enrober de moutarde, le couvrir de miettes et le placer dans le plat de cuisson. Faites cuire au four pendant 10 minutes sur la grille du milieu jusqu'à ce que le tout soit croustillant, puis servez avec la purée de patate douce et décorez avec le reste des feuilles de basilic.





Réalisation: 45 Minutes + Temps d'attente

Valeurs nutritionnelles par portion:

Énergie: 760 kcal/ 3190 kJ

Protéines: 49 g

Lipides: 31 g

Glucides: 66 g