

Dos de Cabillaud en croûte d'amande et basilic

Plat chaud



Note : 1

Portions :4 parts

Difficulté : 2

Temps de préparation :25 min

Temps de cuisson/repos :10 min

Calories par portion : 223.25 Kcal

Charge glycémique par portion: 7.793

Les ingrédients

- 20.0 gr Amande éfilée
- 400.0 gr Cabillaud
- 60.0 gr Chapelure
- 1.0 u feuille basilic
- 1.0 u gousse ail
- 1.0 cs Huile d'Olive
- 10.0 u Oignon rouge
- 1.0 p Poivre
- 1.0 p Sel

Préchauffez le four à 180°C (Th6)

Préparation de l'appareil pour la croûte

Pelez et hachez finement l'ail, faites de même pour l'oignon.

Mixer grossièrement les amandes.

Dans un saladier, mélangez les amandes avec la chapelure, l'ail et l'oignon. Ajoutez une cuillère d'huile d'olive, salez et poivrez. Mélangez bien et laissez refroidir quelques minutes au frais.

Préparation du Cabillaud

Enlevez les arrêtes. Disposez les dans du papier sulfurisé et couvrez les de la croûte d'amandes. Les mettre dans un plat allant au four. Laisser cuire pendant 10 min jusqu'à ce que la croûte soit dorée. A la sortie du four, ciselez le basilic sur le dessus des dos de cabillaud et servez aussitôt.

Présentation

A déguster avec une salade verte ou des légumes grillés.