

Dos de cabillaud aux graines de sésame

Plat chaud



Note : 1

Portions :4 parts

Difficulté : 1

Temps de préparation :5 min

Temps de cuisson/repos :10 min

Calories par portion : 197.5 Kcal

Charge glycémique par portion: 0

Les ingrédients

- 600.0 gr Cabillaud
- 40.0 gr Graines de sésame
- 4.0 p Sel
- 4.0 p Poivre
- 1.0 cs Huile d'Olive

Préparation du poisson

Découpez le cabillaud en pavés.

Sur une planche, salez et poivrer chaque coté les pavés.

Cuisson

A l'aide d'un pinceau de cuisine, badigeonnez une poêle anti-adhésive d'huile d'olive. Puis la faire chauffer a feu vif, y déposer les pavés de cabillaud. Saupoudrer de graines de sésame. Faire saisir les dos de cabillaud 4-5 min de chaque coté.

Présentation

Servir très chaud, accompagné d'une poêlée de légumes.