filet de lieu noir en croûte de noix et comté

Plat chaud

Note : 1

Portions :4 parts

Difficulté : 1

Temps de préparation :5 min

Temps de cuisson/repos :21 min

Calories par portion : 235.25 Kcal

Charge glycémique par portion: 0.199

Les ingrédients

- 600.0 gr Lieu noir
- 0.5 u Oignon
- 50.0 gr Cerneaux de noix
- 20.0 gr Comte
- 1.0 p Sel
- 1.0 p Poivre

Préchauffez le four à 180°C

Préparation de l'appareil
Pelez l'oignon et coupez le en grosses tranches.
Hachez grossièrement les noix.
Dans un mixeur, mélangez les noix, l'oignon, et le comté râpé. Mixez légèrement pour conserver le croquant des noix.

Préparation des filets
Salez et poivrez les filets. Huilez un plat allant au four, et y déposer les filets de lieu noir. Répartissez généreusement l'appareil au noix sur la surface des filets.

Cuisson
Enfournez pendant 20 min.

Présentation
Pour une belle présentation et pour conserver toutes les saveurs, nous vous conseillons de mettre les filets en

papillote.