



POISSON BLANC SUR UN LIT DE POIREAUX ET AMANDES GRILLÉES



15 min



20 min



2 pers.

RÉALISÉ PAR

Dynaform, Nyon

Recette avec un légume de saison. Vous avez libre choix du poisson, de mer ou de lac.

INGRÉDIENTS

- 2 morceaux de poisson de 150g
- 2 poireaux (250g)
- quelques brins de ciboulette
- 25g de beurre
- 2 cuillères à soupe d'amandes effilées
- 1 cuillère à soupe de farine
- 1 cuillère à soupe d'huile d'olive
- Sel, poivre
- 150g de riz blanc ou complet

MARCHE À SUIVRE

Laver soigneusement les poireaux et les émincer finement en lamelles. Les disposez dans le panier d'un cuit-vapeur et poser les pavés de cabillaud par-dessus.
Faire cuire 10 à 12 minutes.

Préchauffer le four à 210 °C. Préparer les amandes (style crumble): mélanger le beurre avec la farine et les amandes, poivrer.
Tapisser une plaque de cuisson de papier sulfurisé et étaler la pâte. Enfourner pour 5 minutes, jusqu'à ce que ce crumble soit bien doré.

Pendant ce temps, cuire le riz

Faire un lit de poireaux dans 2 assiettes et déposer le poisson dessus.
Le recouvrir du crumble aux amandes. Parsemer la ciboulette ciselée.

Ajouter le riz et à table.

Bon appétit!

ASTUCES DU CHEF

Si vous n'avez pas de cuit-vapeur, vous pouvez cuire en papillote les poireaux et le poisson.

Les poissons blancs sont moins gras, mais pourquoi pas du saumon de Suisse.
oui oui de Suisse !!
si cela vous intéresse voici un lien:

<https://swisslachs.ch/fr/pisciculture-alpine/>

Photo: sucré-salé