



CUBES DE CABILLAUD POÊLÉS EN CROÛTE D'HERBES

INGRÉDIENTS

- 4 dos de cabillaud
- 2 c-à-s de persil
- 2 c-à-s de ciboulette
- 2 c-à-s de menthe
- 2 cl de citron
- 50 g de chapelure
- 1 c-à-s de parmesan rapé
- 1 œuf fouetté
- 50 g de farine
- 50 g de noisette concassée
- 150 g de mesclun
- 3 c-à-s d'huile d'olive
- Fleur de sel et poivre

TEMPS DE PRÉPARATION : 30MN

TEMPS DE CUISSON : 10MN

TEMPS TOTAL : 40MN

PRÉPARATION

Couper les dos de cabillaud en gros cubes

Mélangez les herbes avec le parmesan et la chapelure et poivrez généreusement.

Salez et poivrez les cubes de poisson, passez-les dans la farine, puis dans l'œuf fouetté et enfin dans la chapelure aux herbes et réservez.

Lavez et séchez la salade puis répartissez-la dans 4 assiettes, salez, poivrez parsemez de noisettes concassées et arrosez d'un filet d'huile d'olive ajouté au jus de citron.

Faites chauffer une poêle avec le reste d'huile d'olive et faites cuire les cubes de cabillaud sur toutes les faces en retournant délicatement.

Servez-les avec la salade et dégustez immédiatement