

Dos de cabillaud en croûte d'amandes

Recette pour 4 personnes

Les ingrédients : dos de cabillaud surgelés 4 ; amandes entières 12 ; chapelure 60 g ; persil haché 1 cuillère à soupe bien pleine ; ail 1 gousse ; oignon rouge 1 moyen ; huile d'olive 2 cuillères à soupe (1 et ½ pour la croûte) ; sel et poivre.

1. Décongeler les pavés de cabillaud après les avoir déposés dans une assiette hors de leur sachet, et recouverts d'un film plastique, pendant 4 heures environ.
2. Préparer la croûte d'amandes :
 - Eplucher l'oignon et l'ail, puis les hacher.
 - Mixer grossièrement les amandes au robot.
 - Mélanger les amandes avec la chapelure, les hachis d'oignon et persil.
 - Ajouter l'huile d'olive et assaisonner.
 - Réserver au frais.
3. Préchauffer le four à 180°C ou th. N°6
4. Préparer la plaque de cuisson du four recouverte d'un papier sulfurisé légèrement huilé.
5. Disposer les dos de cabillaud sur la plaque et les recouvrir de la croûte d'amandes.
6. Cuire entre 15 à 20 minutes jusqu'à ce que la croûte soit dorée. Vérifier la cuisson du poisson en piquant.

Suggestion : vous pouvez remplacer l'oignon rouge par des échalotes hachées.