



Recettes à 4 mains

Tentations Gourmandes & La Provinciale

Dos de cabillaud au four
amandes et citron



4 personnes

Ingredients

- 4 dos de cabillaud
 - 2 cuillères à soupe d'huile d'olive
 - 1 citron
 - 2 pincées de sel
 - 2 pincées de poivre
 - 2 cuillères à soupe d'amandes effilées
 - 2 cuillères à soupe de persil plat
-



Dos de cabillaud au four, amandes et citron

Préparation

Préchauffez le four à 180°C.

Déposez vos dos de cabillaud sur une plaque de cuisson recouverte de papier sulfurisé.

Arrosez-les chacun d'une cuillère à soupe d'huile d'olive.

Lavez votre citron, coupez-en 4 rondelles. Mettez-en 2 sur chaque filet. Salez et poivrez.

Quand le four est chaud, enfournez les dos de cabillaud pour 15 minutes de cuisson. Le temps de cuisson peut varier de quelques minutes suivant la forme de votre morceau.

Pendant ce temps torréfiez les amandes dans une poêle anti adhésive à sec, à feu assez vif, pendant 8 à 10 minutes, le temps qu'elles deviennent dorées.

Lavez, séchez et ciselez le persil.

Quand le poisson est cuit, sortez-le du four, saupoudrez de lamelles d'amandes torréfiées et de persil plat.