

Recette

Objectif Détox



Crumble de cabillaud détox

Credit photo - Recette : © CuisineAZ.com



Crumble de cabillaud détox

4 personnes

Préparation : 20 min

Cuisson : 20 min

Pour le crumble

- Farine : 50 g
- Parmesan râpé : 50 g
- Poudre de noisette : 50 g
- Beurre salé : 75 g
- Noisette(s) : 30 g

Pour le cabillaud

- Cabillaud : 4 pavé(s)
- Épinard(s) : 4 poignée(s)
- Crème fraîche : 2 c. à soupe
- Beurre : 10 g
- Huile d'olive : 2 c. à soupe
- Citron(s) : 0.5

1 Préchauffez le four à 180 °C.

2 Faites griller les noisettes et concassez les grossièrement. Préparez le crumble. Mélangez du bout des doigts tous les ingrédients jusqu'à l'obtention d'un sable grossier.

3 Ajoutez les noisettes et répartissez le crumble sur une plaque de four recouverte de papier sulfurisé et enfournez pendant 15 minutes environ (le crumble doit être bien doré). Réservez.

4 Enlevez la queue des épinards et coupez les grossièrement.

5 Dans une sauteuse, faites chauffer le beurre et faites y fondre les épinards. Salez, poivrez et ajoutez la crème fraîche. Réservez au chaud.

6 Dans une poêle, faites chauffer l'huile d'olive et laissez cuire les pavés de cabillaud 3 minutes de chaque côté. Salez, poivrez et arrosez d'un filet de citron.

7 Servez les pavés de cabillaud sur un lit d'épinard à la crème et parsemé de crumble.