

Dos de cabillaud en croute de tapenade

CUISIMAGES

Réf :
2033

Type :
Poisson

Préparation :
25 min
Repos:

Cuisson :
25 min

Coût :


Difficulté :


Origine :




Ingrédients pour 6 personnes

- 1 dos de cabillaud (250 g environ)

Croute:

- 30 g de chapelure
- 20 g de beurre
- 15 g de tapenade
- 1 cuillère à soupe de lait

Sauce:

- 1 petite gousse d'ail
- 1 petite échalote
- 4 petites tomates séchées
- 5 cl de vin blanc
- 10 cl d'eau
- 5 cl de crème fraîche liquide
- 1 cuillère à soupe d'huile d'olive-

CUISIMAGES
Recettes de
cuisine en images
www.cuisimages.com

CUISICOURS
Offrez un cours
de cuisine
www.cuisicours.com



Croute : travailler et ramollir le beurre avec une fourchette. Mélanger la chapelure avec le beurre ramolli. Ajouter le lait et la tapenade. Réserver pour la suite. N'oubliez pas de préchauffer le four à 220°C pour la suite.



Sauce : dans l'huile d'olive, faites revenir l'échalote et l'ail ciselées. Ajouter le vin blanc puis les tomates séchées et laisser épaissir (à feu moyen). Ajouter l'eau et laisser épaissir à nouveau.



prenez au chinois et reversez le liquide dans la poêle. Ajouter la crème et laisser épaissir. Réservez pour le dressage.



Préparez le dos de cabillaud en portion (110g par personne). Étalez soigneusement la croute sur le dos du poisson. Enfourez-les pendant 12 minutes à 220°C. Prêt à dresser une belle assiette !



Conseils Variante Vin

Accompagnez ce plat avec la cocotte de pomme de terre ANNA

Chablis