

FILET DE CABILLAUD / CROÛTE D'ARACHIDES / TOMBÉE D'ÉPINARDS FRAIS

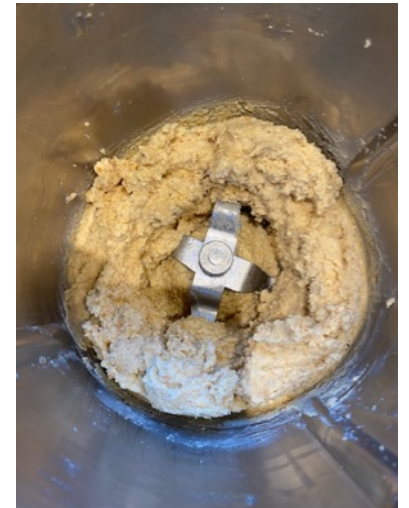
Ingrédients (pour 6 personnes) :

- 1 kg de filet de cabillaud sans peau
- 1 kg d'épinards branches frais
- 15 cl de crème entière liquide
- 2 gousses d'ail
- 4 cuillères à soupe d'huile d'olive
- 100 gr de beurre
- 50 gr de chapelure ou pain dur
- 60 gr d'arachides de votre choix (noix de cajou, noisettes, amandes ou poudre d'amandes etc...)
- 10 gr d'épices de votre choix en poudre
- Sel, poivre



Progression de la recette :

1/ Mettre le beurre à ramollir, dans un robot avec l'hélice, mettre les arachides, le sel, le poivre, les épices et le beurre ramolli. Mixer jusqu'à l'obtention d'une pâte.



2/ Entre 2 feuilles de papier cuisson, étaler la croûte d'arachide sur ½ centimètre d'épaisseur à l'aide d'un rouleau à pâtisserie.

3/ Mettre au réfrigérateur jusqu'à durcissement complet de la croûte.



4/ Tailler votre filet de cabillaud en 6 portions. Dans une plaque à four mettre 1 cuillère d'huile d'olive et badigeonner la plaque. Disposer vos pavés de cabillaud dans la plaque, et mettre au réfrigérateur.



5/ Laver 3-4 fois les épinards pour bien enlever le sable. Bien les essorer.

6/ Dans une poêle, mettre 3 cuillères à soupe d'huile d'olive à chauffer avec 1 gousse d'ail épluchée. Piquer l'autre gousse d'ail épluchée sur une fourchette. Verser vos épinards bien essorés dans la poêle et remuer avec la fourchette piquée d'ail, puis assaisonner, sel, poivre. Egoutter les épinards une fois cuits. Répéter l'opération jusqu'à ce que tous les épinards soient cuits. Remettre tous les épinards dans la poêle avec l'ajout de la crème liquide et laisser cuire encore 10 bonnes minutes.



7/ Sortir la croûte du réfrigérateur, enlever le papier cuisson du dessus, découper avec la pointe d'un couteau des rectangles de la même forme que le pavé de poisson.

Disposer les croûtes sur les pavés de poissons et mettre en cuisson au four sur fonction grill pendant 3-4 minutes jusqu'à ce que la croûte soit bien colorée.

8/ Arrêter la fonction grill et mettre le four à 200°C pendant 10 minutes pour terminer la cuisson.

9/ Pour le dressage, disposer la tombée d'épinard à la crème au milieu de l'assiette puis mettre le pavé de cabillaud en croûte d'arachides dessus.

Vous pouvez aussi ajouter une sauce de votre choix.



BON APPETIT !