



Les plats principaux

Skrei en croûte aux fines herbes

Pour 2 personnes.

Ingrédients

2 skrei
2 cuillères à café de moutarde de Dijon
1 citron (en rondelles)
rucola
huile d'olive
poivre
sel

Pour les carottes

400 grammes de carottes (arc-en-ciel)
40 grammes de beurre
100 millilitres d'eau
1 tiret de miel

Pour la croûte du poisson

2 cuillères à soupe de parmesan (râpé)
1 cuillère à soupe de persil (haché fin)
60 grammes de chapelure japonaise
1 cuillère à soupe d'huile d'olive
1 gousse d'ail
pincer sel

Méthode de préparation

Pour les carottes

Lavez et épluchez les carottes. Faites fondre un peu de beurre et répartissez les carottes dans la poêle.

Ajoutez l'eau dans la poêle et couvrez. Faites étuver les carottes pendant 15 minutes à feu doux. Plus grosses sont les carottes, plus longue sera la cuisson.

Faites encore étuver les carottes arc-en-ciel sans couvercle. Ajoutez ensuite le miel puis salez et poivrez.

Pour le skrei

Préchauffez le four à 200°C. Mélangez ensemble tous les ingrédients pour la croûte au parmesan.

Salez et poivrez les filets de skrei et tartinez-les avec la moutarde. Répandez le mélange sec de panko sur le dessus du poisson en appuyant bien.

Chauffez l'huile d'olive dans une poêle à feu fort puis saisissez le poisson des deux côtés pour que la croûte prenne une belle couleur brune. Faites encore cuire le poisson 5 minutes dans le four préchauffé.

Servez le poisson avec quelques rondelles de citron, les carottes arc-en-ciel et une poignée de roquette.

Conseil:

Super délicieux avec [ces pâtes en sauce au brocoli](#).

