



Les plats principaux

Filets de cabillaud croquants à la purée de cresson

Pour 4 personnes.

Ingrédients

50 grammes noix de cajou (nature, finement hachées)
40 grammes de chapelure
2 cuillères à soupe de parmesan (râpé)
1 gousse d'ail (écrasé)
3 cuillères à soupe d'huile d'olive
4 cabillauds (filets)
noix de beurre
800 grammes de pommes de terre (épluchées, cuites)
2 décilitres de lait (chaud)
100 grammes cresson
noix de muscade
poivre
sel

Méthode de préparation

Préchauffez le gril du four à 200°C. Mélangez les noix avec la chapelure, le fromage, l'ail et l'huile d'olive.

Salez et poivrez le cabillaud. Rôtissez le poisson dans le beurre 2 minutes de chaque côté. Placez le poisson dans un plat à four et répartissez dessus le mélange de noix. Faites colorer 5 à 8 minutes sous le gril.

Écrasez les pommes de terre et mélangez-y le lait chaud et l'huile d'olive. Incorporez le cresson à la purée puis assaisonnez avec noix de muscade, poivre et sel. Servez avec le poisson.

Ustensiles de cuisine

four

