



Les plats principaux

Cabillaud en croûte d'herbes aux tomates

Pour 4 personnes.

Ingrédients

1 cuillère à soupe d'huile d'olive
4 cabillauds (filets de 125 g)
4 cuillères à soupe de pesto de tomates
75 grammes de chapelure blanche
1/2 citron (le zeste râpé)
3 cuillères à soupe d'herbes hachées (aneth, cerfeuil, persil)
feuilles de salade (jeunes)
1 oignon rouge
4 tomates (petites)
sel marin

Méthode de préparation

Huilez une plaque de cuisson. Déposez-y les filets de cabillaud, salez et poivrez. Badigeonnez chaque filet d'une demi-cuillère à soupe de pesto aux tomates.

Mélangez le pesto restant, la chapelure, le zeste de citron et les épices, puis nappez les filets de poisson de cette préparation. Glissez ensuite le poisson dans un four préchauffé à 200 ° pendant 15 à 20 minutes.

Coupez l'oignon en fins anneaux et les tomates en quartiers. Ajoutez-les aux feuilles de laitue et servez cette salade avec le poisson.

Ustensiles de cuisine

Four

