



Recette (Pour 2 personnes)

Crumble de cabillaud

Liste des ingrédients de la recette

Ingrédients	Unités	Quantités
Cabillaud, cru	g	400.00 g
Amande en poudre	g	20.00 g
Graines de sesame	g	10.00 g
Beurre	g	20.00 g
Farine	g	20.00 g

Valeurs nutritionnels par portion

Féculents	NEGLIGABLE	portion	Fromage / Laitage	1	portion
Légumes	0	portion	V/P/O	1	portion
Huile	2	c-à-c	Fruit	0	portion
Protéines animales	0	Gramme	Protéines végétales	0	Gramme

Etapes de la recette & Commentaires

Etapes de la recette	Commentaires
Réchauffez votre four à 200° (th.7). Rincez, essuyez et ôtez les quelques arêtes de votre poisson s'il en reste (ce qui est rare avec les filets). Huilez légèrement un plat allant au four et placez-y vos filets de cabillaud. Salez, poivrez, remettez un peu d'huile d'olive. Faites griller à l'aide d'une poêle vos graines de sésame. Dans un récipient, mélangez le parmesan avec la farine, la poudre d'amandes et les graines grillées. Coupez votre beurre en petits morceaux et ajoutez-le à votre mélange. Malaxez avec vos mains, puis frottez afin d'égrainer votre crumble. Saupoudrez vos filets avec la "poudre" obtenue dans vos mains. Enfouez entre 10 et 12 minutes (le crumble doit avoir une teinte caramel)	Riche en protéines mais aussi en graisses car beurre, fromage et oléagineux , respectez les équivalences.