

Linguines au Pesto, Brocoli et Filets Poisson Panés aux Amandes

Nombre de personnes: 4

Temps de préparation: 1 h 15 min

Ingrédients:

- LINGUINES (PÂTES)	500g
- PESTO VERT	3 c à soupe
- HUILE D'OLIVE	3-4 c à soupe
- BROCOLI(S)	500g
- AMANDES EFFILÉES	4 c à soupe
- FILET(S) DE POISSON	4-5 (cabillaud)
- OEUF(S)	2
- FARINE	3 c à soupe
- CHAPELURE	6-8 c à soupe
- AMANDES HACHÉES	3-4 c à soupe
- AIL EN POUDRE	
- PARMESAN RAPE	
- SEL	
- POIVRE	



Recette:

- Dans 3 assiettes creuses, disposez la farine dans une, les œufs battus dans la seconde et le mélange chapelure – amandes hachées dans la dernière.
- Coupez les filets de poisson en aiguillettes.
- Passez-les respectivement dans la farine puis dans l'œuf et enfin dans la chapelure aux amandes. Réservez au frigo.
- Faites griller à sec les amandes effilées. Réservez.
- Détaillez le brocoli en petits bouquets. Faites-le cuire 8-10 minutes dans de l'eau bouillante salée. Egouttez.
- Faites cuire doucement les aiguillettes de poisson dans du beurre chaud. Salez et poivrez. Retournez régulièrement et délicatement. Réservez au chaud.
- Pendant ce temps, faites revenir les bouquets de brocoli dans du beurre chaud ; Ajoutez un peu d'ail. Salez et poivrez. Réservez au chaud.
- Faites chauffer une grande quantité d'eau dans une casserole avec du sel et un peu d'huile. Faites-y cuire les linguines le temps nécessaire. Egouttez.
- Intégrez aux pâtes, l'huile d'olive et le pesto.
- Servez les pâtes au pesto avec les brocolis et surmontez des filets de poisson panés ainsi que des amandes effilées grillées.