

## *Cabillaud Pané et Spaghetti au Pesto de Brocoli*

**Nombre de personnes : 4**

**Temps de préparation : 1 heure**

### **Ingrédients :**

- COEUR DE CABILLAUD	4 morceaux
- OEUF(S)	1
- LAIT	2 c à soupe
- FARINE	3 c à soupe
- CHAPELURE	
- SPAGHETTI	400g
- PESTO VERT	75g
- BROCOLI(S)	1
- CRÈME FRAICHE	15 cl
- PISTACHES	2 c à soupe concassées
- PARMESAN EN COPEAUX	
- SEL	
- POIVRE	



### **Recette :**

- Faites décongeler les morceaux de poisson si nécessaire. Séchez-les à l'aide de sopalin.
- Dans une 1<sup>ère</sup> assiette creuse, placez la farine. Dans une seconde, fouettez l'œuf avec le lait, sel et poivre. Dans un récipient haut et creux, placez la chapelure.
- Passez successivement le poisson dans la farine puis l'œuf et ensuite la chapelure. Répéter les opérations œuf et chapelure une seconde fois. Réservez au frais.
- Détaillez le brocoli et faites-le cuire dans de l'eau bouillante salée pendant 10 à 12 minutes. Egouttez-le puis réduisez-le en purée. Intégrez-y le pesto et la crème. Salez et poivrez.
- Pendant ce temps, faites cuire d'une part les spaghetti le temps nécessaire dans de l'eau bouillante salée. Egouttez et réservez.
- D'autre part, faites cuire doucement les pavés de poisson panés dans du beurre chaud. Salez et poivrez.
- Intégrez alors la sauce pesto-brocoli aux pâtes avec la moitié des pistaches concassées. Rectifiez l'assaisonnement.
- Servez ces pâtes avec quelques pistaches et des copeaux de parmesan, accompagnez du pavés de poisson pané.