

Filet de Cabillaud en Croûte de Parmesan sur un Lit de Courgettes

Nombre de personnes: 2

Temps de préparation: 1 h 20 min

Ingrédients:

- COEUR DE CABILLAUD	3x
- COURGETTE(S)	2
- PARMESAN RÂPÉ	70g
- GRUYÈRE RÂPÉ	20g
- CHAPELURE	25g
- PAPRIKA	1/2 c à soupe
- HUILE D'OLIVE	3 c à soupe + 2 c à soupe
- AIL EN POWDRE	
- BEURRE DE CUISSON	
- SEL	
- POIVRE	

Recette:

- Préchauffez le four à 180°C.
- Dans un bol, mélangez le parmesan avec le paprika, l'emmental et la chapelure.
- Ajoutez 3 c à soupe d'huile d'olive et Homogénéisez. Réserver.
- Coupez les courgettes en fines rondelles à la mandoline. Faites-les revenir dans un peu d'huile. Assaisonnez d'ail, sel et poivre. Réservez.
- Disposez les rondelles de courgettes précuites dans le fond d'un plat à gratin.
- Déposez alors le poisson cru sur les courgettes. Salez et poivrez les filets.
- Nappez les filets avec le mélange au parmesan.
- Enfourner pendant 30 min. Les 5 dernières minutes, positionnez le four sur grill à 250°C.
- Servez les filets de poisson sur le lit de courgettes.

