

Aiglefin en Croûte de Persil et Stoemp de Chou Vert

Nombre de personnes: 2

Temps de préparation: 1 heure

Ingrédients:

- Pommes de Terre	400 g pour purée
- Chou Vert	1/4
- Lardons	100 g fumés
- Oignons	1 petit
- Gousses d'Ail	1
- Eau	
- Bouillon de Volaille	1/2 cube
- Filets de Poisson	300g aiglefin
- Beurre de Cuisson	30g + 20g
- Graines de Sésame	1/2 c à soupe
- Chapelure	1 c à soupe
- Persil	
- Ail en Poudre	1 pincée
- Parmesan en Bloc	
- Citron	qq. gouttes de jus
- Sel	
- Poivre	

Recette:

- Préparez le stoemp de chou vert comme indiqué à la recette DI-67.
- Après avoir fini la préparation du stoemp, faites fondre légèrement 20g de beurre. Ajoutez les graines de sésame, le persil, la chapelure, un peu d'ail, sel et poivre.
- Nappez les filets de poisson avec cette préparation et déposez-les sur une plaque de cuisson allant au four. Râpez quelques filaments de parmesan sur chaque filet.
- Préchauffez le four à 200°C.
- Enfournez les filets de poisson pour 5-7 minutes suivant leur épaisseur.
- Réchauffez le stoemp si nécessaire (au micro-onde).
- Servez le stoemp avec le poisson en croûte de persil arrosé de quelques gouttes de jus de citron.



Remarque:

A partir de DI-67