

Filet de Poisson Pané à l'Avocat , Sauce Citron et Aneth

Nombre de personnes: 2

Temps de préparation: 40 minutes

Ingrédients:

- Poisson Pané	2 filets (Cabillaud, ...)
- Avocats	1
- Citrons	1
- Aneth	
- Huile d'Olive	1 ½ c à soupe
- Tzatziki	2-3 c à café
- Féta (Fromage Grecque)	75g
- Oeufs	1 dur
- Fleur de Sel	
- Olives Noires	qq de Nyons
- Sel	
- Poivre	



Recette:

- Préparez la sauce au citron : pressez le citron, incorporez au fouet l'huile puis ajoutez l'aneth, sel et poivre. Réservez au frais.
- Ecalez l'œuf dur et coupez-le en rondelles.
- Pelez et dénoyautez l'avocat puis tranchez-le en fines lamelles. Répartissez-les sur vos assiettes en rosace. Arrosez-les de sauce au citron et à l'aneth.
- Emiettez la féta puis déposez quelques rondelles d'œufs et les olives sur le tout. Filmez et réservez au frais.
- Préchauffez le four à 200°C.
- Déposez les filets de poulet sur une plaque allant au four. Saupoudrez-les de fleur de sel.
- Enfournez pour 10-12 minutes.
- Lorsqu'ils sont bien dorés, déposez-les au centre de vos assiettes sur l'avocat. Déposez un peu de tzatziki sur le poisson puis servez sans attendre.

Remarque:

Accompagnez de pain.