



Image peut varier selon disponibilité des ingrédients du moment.

INFORMATIONS NUTRITIONNELLES



Pilaf aux amandes

À SE PROCURER

Huile d'olive, sel et poivre

Croûte de morue aux épinards



INGRÉDIENTS

500 grammes de morue
115 grammes de bébés épinards
2 gousses d'ail, hachées finement
1 oignon, haché finement
1 botte de persil, hachée finement
15 grammes de demi-glace
45 ml de mayonnaise
250 grammes de riz basmati
40 grammes de panko
30 grammes d'amandes effilées
1 pincée d'épices à pilaf

INSTRUCTIONS

Hacher finement l'ail, l'oignon et le persil. Chauffer une grande poêle sèche antiadhésive à feu moyen, y ajouter les amandes et griller 4 minutes, jusqu'à ce qu'elles soient légèrement dorées. Transférer réserver la poêle.

Dans une casserole moyenne, chauffer 1 c.à.s. de beurre et un filet d'huile d'olive à feu moyen-vif, ajouter 3 tasses d'eau, la demi-glace, le mélange d'épices et le riz puis saler, poivrer et porter à ébullition. Une fois l'ébullition atteinte, couvrir, réduire le feu et laisser mijoter 15 minutes, jusqu'à ce que l'eau soit absorbée. Retirer et laisser reposer à couvert pendant 5 minutes. Égrainer avec une fourchette et incorporer les amandes et la moitié du persil.

Pendant la cuisson du pilaf, déposer le panko dans une assiette. Dans un bol moyen, mélanger la mayonnaise avec $\frac{1}{3}$ de l'ail et poivrer. Assaisonner le poisson avec du sel et poivre puis répartir le mélange de mayonnaise et d'ail sur 1 côté de chacun des filets. Transférer dans une assiette.

Dans la poêle réservée, chauffer une mince couche d'huile d'olive à feu moyen-vif et y ajouter les filets de morue, côté pané vers le bas et cuire 3 minutes par côté ou jusqu'à ce qu'ils soient dorés et cuits. Transférer et réserver.

Dans la même poêle, chauffer un filet d'huile d'olive à feu moyen, ajouter l'oignon et l'ail restant puis cuire 2 minutes et ajouter les épinards, saler et poivrer. Poursuivre 2 minutes jusqu'à ce qu'ils soient flétris.

Monter les assiettes en répartissant le pilaf dans vos assiettes, garnir avec les épinards, la morue en croûte et terminer avec le persil restant.

TEMPS

15

RÉSULTAT

4


au jour le jour

bon appétit