



4 pers.



Repas léger



10 min



10 min

Ingrédients

- 4 filets de cabillaud
- 50g de Gruyère AOP râpé
- 2 càs de pignons
- ½ citron
- 10cl de vin blanc
- 1 càs d' échalotes hachées
- 1 càc de persil haché
- 1 càc de curry
- 1 pincée de piment de Cayenne
- Poivre du moulin



Préparation

Râper le Gruyère AOP et presser le jus du demi-citron.

Dans un bol, mélanger le Gruyère AOP, les pignons, le jus de citron, le curry, une pincée de piment de Cayenne et de poivre, 2 càs de vin blanc, les échalotes et le persil. On obtient une pâte assez compacte.

Préchauffer le four à 180°.

Enduire le dessus des filets de poisson de cette pâte en la tassant bien. Les déposer délicatement dans un plat à four. Verser le restant du vin dans le fond du plat.

Enfourner environ 10min (la cuisson est variable selon l' épaisseur des filets). En fin de cuisson, passer quelques instants sur la position grill.

Servir les filets de poisson avec du riz ou une purée de légumes.