

Céréales et légumineuses aux 2 haddocks et amandes



inspiré de cette recette du good food Zesty lentil and haddock pilaf

Pour 4 personnes
prep 5 minutes,
cuisson 15 minutes

3 oignons rouges, émincés en lamelles fines
250g riz basmati précuit (sachet 250g [trio de céréales](#) : blé, riz rouge et quinoa)
250g lentilles vertes déjà cuites (sachet 250g [céréales et légumineuses](#) : quinoa, lentilles, épeautre et haricots rouges)
QS huile olive
140g haddock fumé
140g églefin
zeste et jus de 1 citron
1 bouquet de persil, les feuilles ciselées finement
25g amandes effilées, toastées

On commence par chauffer un peu d'huile d'olive dans une poêle si possible anti adhésive et on y fait dorer légèrement les oignons sur feu moyen, ça va prendre environ 10 minutes.

Pendant ce temps, faire bouillir de l'eau dans une casserole à large base (pour pouvoir y placer les filets de poisson sans qu'ils se chevauchent), couper le gaz et déposer les poissons, les laisser 4 minutes puis les égoutter. Laisser refroidir sur une assiette, puis les émietter à la main en gros morceaux.

Retirer à l'aide d'une cuiller environ la moitié des oignons une fois légèrement dorés, réserver dans une assiette.

Ajouter aux oignons restant dans la poêle le contenu des 2 sachets, puis ajouter les poissons émiettés à la main, le zeste de citron et un peu seulement de jus de citron, mélanger.

Ajouter enfin une partie des herbes et des amandes torrifiées, mélanger délicatement et servir en déposant par dessus chaque assiette de la compotée d'oignon, des amandes et des herbes, puis un petit filet de jus de citron.