Dos de cabillaud en croûte d’herbes

<http://martinemenu.canalblog.com>

Il y a quelques temps j’avais proposé le dos de cabillaud en croûte d’amande ICI et aujourd’hui c’est à nouveau un dos de cabillaud mais cette fois en croûte d’herbes.

C’est très bon, diététique et si vite fait. Un joli dos comme celui-ci régalera 4 convives, je l’ai servi avec un gratin de légumes ICI, on s’est encore régalés ! Je l’achète lorsqu’il est en promotion car c’est assez cher et je le congèle. Il faut le laisser bien décongeler et l’essuyer soigneusement.

Une fois la garniture posée sur le poisson, je mets au réfrigérateur le temps de faire chauffer le four, ça permet au beurre de se raffermir. Difficile de donner des poids exacts pour le beurre et la chapelure, tout dépend de la taille du poisson, il faut que la préparation soit juste souple.

- 1 joli dos de cabillaud pour 4 à température ambiante

- 1 gros bouquet de persil finement ciselé

- du beurre à température ambiante

- de la chapelure

- le jus d’un citron

- sel fin et poivre du moulin

Dans un bol, mélanger tous les ingrédients intimement à l’aide d’une fourchette.

Déposer le poisson dans le plat de cuisson, le saler, le poivrer et le couvrir de la préparation. Placer au réfrigérateur.

Faire préchauffer le four à 230°C.

Enfourner pour 10 à 12 mn à 230°C.