

PLAT DIETETIQUE

DOS DE CABILLAUD AU PAIN D'EPICE

Ingrédients pour 4 personnes

- 4 dos de cabillaud (de 150 g chacun)
- 90 gr de Beurre gastronomique Président
- 2 tranches de pain d'épices (environ 60 g)
- 20 gr de parmesan râpé
- Sel, poivre



Préparation :

Sortir le beurre du réfrigérateur 1 heure avant son utilisation afin qu'il ramollisse. Préchauffer le four à 160°C.

Déposer le pain d'épices sur une plaque du four, le faire dessécher. Retirer du four et mixer jusqu'à l'obtention d'une chapelure.

Déposer 60g de beurre dans un saladier, le travailler à l'aide d'une fourchette jusqu'à ce qu'il prenne la consistance d'une pommade. Ajouter la chapelure, le parmesan râpé. Bien mélanger.

Etaler entre 2 feuilles de papier sulfurisé. Réserver au frais.

Dans une poêle, faire fondre 30g de beurre, y déposer les dos de cabillaud assaisonnés. Cuire 2 à 3 minutes. Les placer sur une plaque du four et laisser refroidir.

Mettre le four en position grill.

Découper des rectangles de croûte de pain d'épices de la taille des dos de cabillaud et les disposer dessus. Enfournier de manière à terminer la cuisson du poisson sous le grill du four 3 à 5 minutes et en faire gratiner la surface.

	Energie	Protéines (g)	Lipides (g)	Glucides (g)
Total pour 1 pers	424	30	29	11

Equivalence => 1 part = 1 portion ½ d'aliment protéiné + 2 ½ càs de matière grasse + 50g de féculents