

Toute l'année

Tacaud en croûte de sésame et velouté d'oseille



Tacaud en croûte de sésame et velouté d'oseille



Préparation : 20 minutes

Cuisson : 14 minutes

Pour 4 personnes :

4 filets de tacaud écaillé avec la peau, 50 g de graines de sésame, 2 cuillères à soupe de farine, 1 blanc d'oeuf, 50 g de beurre, 2 cuillères à soupe d'huile de tournesol

Pour le velouté

1 bouquet d'oseille ou de cresson (selon la saison), 1 petite pomme de terre, 10 cl de crème fleurette entière, sel, poivre du moulin

- Lavez l'oseille. Épluchez la pomme de terre et coupez-la en dés. Faites-la cuire 8 minutes à l'eau bouillante salée, ajoutez l'oseille et faites cuire 3 minutes de plus.
- Égouttez (gardez le bouillon) et passez au mixeur avec la crème. Ajoutez un peu de bouillon jusqu'à obtenir la consistance d'une crème anglaise, salez.
- Préparez deux assiettes creuses :
 - Dans la première, battez le blanc d'œuf à la fourchette avec une cuillerée à soupe d'eau.
 - Dans la deuxième, mélangez le sésame et la farine.
- Mettez le beurre à chauffer avec l'huile dans une grande poêle.
- Salez et poivrez les filets, passez-les côté peau seulement dans le blanc d'œuf puis dans le sésame et mettez-les à dorer dans la poêle, 2 minutes environ côté peau puis 1 minute de l'autre côté.
- Servez le tacaud sur le velouté.



PAVILLON FRANCE est la marque des produits de la pêche française : plus de 200 espèces de poissons, coquillages et crustacés qui varient au rythme des saisons. Du bateau à l'assiette, c'est simple de savourer les produits de la pêche française avec Pavillon France.



La marque des produits
de la pêche française

www.pavillonfrance.fr