

Toute l'année

Maigre en croûte d'amandes

et lentilles vertes



Maigre en croûte d'amandes

et lentilles vertes



Préparation: 35 minutes

Cuisson: 45 minutes

Pour 4 personnes:

4 pavés de maigre avec la peau, 50 g d'amandes mondées, 30 g de lentilles vertes, 1 branche de céleri, 1 grosse carotte, 2 échalotes, 1 petit brin de romarin, 120 ml de vinaigre balsamique, 150 ml de vin blanc, 4 cuillères à soupe d'huile d'olive, 2 cuillères à soupe de miel, 1 pincée de piment d'Espelette, sel et poivre

- Eplucher et tailler en dés, la carotte et le céleri. Eplucher et émincer grossièrement l'oignon. Dans une cocotte avec un filet d'huile d'olive, faire colorer les 3 légumes.
- Ajouter aux lentilles nettoyées, 2 fois leur volume d'eau, saler, cuire à petit bouillon et à couvert pendant 15 minutes. Ajouter le vin blanc et continuer la cuisson une dizaine de minutes.
- Dorer les amandes, 6 à 7 minutes, sous le grill du four et les broyer.
- Dissoudre le miel dans le vinaigre, ajouter une pincée de piment d'Espelette, porter à petite ébullition, laisser réduire au 2/3 et réserver.
- Dans une poêle, chauffer 2 cuillères d'huile, déposer les pavés de poisson côté peau, parsemer quelques aiguilles de romarin, saler, poivrer et laisser cuire 3 à 4 minutes sur feu vif, pour saisir la peau. Baisser le feu au minimum, retourner délicatement les pavés et continuer la cuisson 3 minutes.
- Dresser les pavés cuits sur des zigzags de caramel balsamique, saupoudrer d'amandes et accompagner de lentilles.



PAVILLON FRANCE est la marque des produits de la pêche française: plus de 50 espèces majeures 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

Retrouvez-nous sur pavillonfrance.fr et

