

Toute l'année

Pavé de lieu noir

au pesto de coriandre

Spécial 
enfants



Pavé de lieu noir

au pesto de coriandre



Préparation: 30 minutes (15 minutes de repos)

Cuisson: 20 minutes

Pour 4 personnes: 4 petits pavés de lieu (taille selon l'appétit), 1 botte de coriandre, 200 g de biscottes ou de chapelure, 1 petite gousse d'ail, 30 g de parmesan (facultatif), 50 g d'amandes, 1 citron, sel, 130 g de blé, 1 petit oignon, 2 courgettes, 1 épi de maïs, huile d'olive

- Préchauffez le four à 190 °C.
- Pour le pesto : sur une plaque four, déposez les amandes, enfournez 7 minutes (en haut du four). Dans un robot, mettez les feuilles de coriandre, les amandes, l'huile d'olive, l'ail épluché, une pincée de zeste de citron finement râpé, quelques gouttes de jus et très peu de sel. Mixez, ajoutez le parmesan râpé et la chapelure.
- Hachez l'oignon finement. Le faire revenir à feu assez doux dans 1 cuillère d'huile d'olive. Ajoutez le blé, 2 volumes d'eau et cuire 10 minutes à feu doux et à couvert jusqu'à absorption.
- Coupez les courgettes en petits dés. Récupérez les grains de maïs en tenant l'épi à la verticale au-dessus d'un récipient et en les raclant avec un couteau pour les faire tomber.
- Faites dorer à feu vif, dans l'autre cuillère d'huile d'olive, les courgettes et le maïs, à peine 5 minutes. Mélangez avec le blé.
- Posez les pavés de lieu noir sur une plaque couverte d'un papier sulfurisé. Saupoudrez de gros sel. Au bout d'un quart d'heure, rincez et égouttez avec du papier absorbant, Remettez sur la plaque avec du papier sulfurisé. Préchauffez le four à 220 °C. Étalez le pesto à la chapelure sur le poisson et enfournez pour 8 minutes environ.
- Servir avec le blé aux courgettes.



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.



Cette recette peut être dégustée par les jeunes enfants, le lieu noir est un poisson blanc qui a peu d'arêtes.



La marque des produits
de la pêche française

www.pavillonfrance.fr