

FILET DE CABILLAUD PANÉ À LA PROVENÇALE ET BEURRE AU POIVRON ROUGE

Cabillaud en filet	4x180g
Chapelure	120g
Parmesan	50g
Thym frais effeuillé	1c.c haché
Tomates séchées	50g
Gousse d'ail	3p
Piment d'Espelette	p.m.
Pignon de pin	50g
Beurre demi-sel	120g
Poivron rouge	1p
Citron vert	1p
Huile d'olive	3cl
Graisse de coco	20g

Pour 4 personnes

Préparation

Beurre de poivron :

- Cuire le poivron au four à l'huile d'olive pendant 15 minutes. L'éplucher
- Le laisser refroidir pour mixer le beurre ramolli et une partie du thym effeuillé
- Mettre le mélange dans un papier filmé et former un rouleau. Fermer les extrémités comme un bonbon

Chapelure assaisonnée :

- Mettre l'ail, les tomates séchées, le parmesan, les pignons de pin, le thym, l'huile d'olive et le piment d'Espelette dans un cutter. Mixer
- Préparer le filet, le tremper dans l'huile d'olive et la chapelure assaisonnée. Puis cuire à feu modéré avec la graisse de coco dans une poêle jusqu'à coloration de chaque côté
- Ajouter le beurre composé en fin de cuisson

Suggestion : Servir avec un risotto de quinoa, des tomates au four et des haricots coco.