

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.



Vous pouvez également remplacer le maigre par du bar ou de la dorade.

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.

Retrouvez-nous sur pavillonfrance.fr et 



La marque des produits de la pêche française