CABILLAUD PANE AUX AMANDES ET AU CITRON VERT

ACCOMPAGNÉ DE SON TAVEL

LA RECETTE DE CÉLINE DU BLOG « LES PÉPITES DE NOISETTE »
et la suggestion d'accompagnement de votre caviste Nicolas

NICOLAS

Les pépites de Noisette
www.lespepitesdenoisette.fr

LA RECETTE DE CÉLINE DU BLOG « LES PÉPITES DE NOISETTE »

Préparation : 10 min **Niveau : Facile**
Cuisson : 5 min **Budget : Moyen**

POUR 4 PERSONNES

- 4 dos de cabillaud
- 60g de poudre d'amandes
- 200g de chapelure
- 8 tranches fines de pancetta
- 2 citrons verts
- 2 œufs
- 100g de farine

• Dans une assiette, mélanger la poudre d'amandes avec la chapelure et les zestes de citrons verts. Verser la farine dans une autre assiette avec une touche de sel et de poivre.

• Fouetter les œufs dans un bol, saler, poivrer.

• Rouler le poisson dans la farine, puis dans les œufs, terminer par la chapelure.

• Dans une poêle avec un filet d'huile, saisir les dos de cabillaud sur toutes les faces, jusqu'à ce qu'ils soient bien dorés.

• Poursuivre la cuisson 2 minutes pour les cuire à cœur.

Servir immédiatement sur un lit de salade avec quelques amandes effilées et le jus du citron vert.

ASTUCES DU CHEF
Pour encore plus de croustillant, panez 2 fois le poisson : roulez les dos une première fois dans la farine, l'œuf, et la chapelure.

Pourquoi cette alliance ?
Ce vin du Sud au nez fruité donnera de la fraîcheur et son caractère épicé apportera une complexité élégante à ce plat tout simple.

Imprimé sur papier PEFC, issu des forêts gérées durablement

LA SUGGESTION DU CAVISTE

DOMAINE DU PRIEURÉ

AB bio Tavel 2014

Joli nez de fraises mûres, de groseille puis de garrigue, de romarin. Bon équilibre, corsé, bonne allonge sur des notes épicées et fraîches.

Et aussi :
Les Grumes Blanches
Vin de France blanc

www.nicolas.com

Retrouvez toutes les recettes de Nicolas sur
recettes.nicolas.com

L'ABUS D'ALCOOL EST DANGEREUX POUR LA SANTÉ, À CONSOMMER AVEC MODÉRATION.