

**CROUSTILLANT DE
POISSON SUR SA
PUREE DE PETITS POIS**

Recette équilibrée



VALEURS NUTRITIONNELLES

Pour 1 personne

Protéines	Lipides	Glucides	Kcal
38gr	30gr	26.5 gr	561

RECETTE FACILE – 1h

**INGRÉDIENTS POUR
2 PERSONNES :**

2 filets de poisson (loup, Colin, cabillaud)

Epices Tandoori et sel

40g de noisettes en poudre

10g de maïzena

10g de beurre

400g de petits pois (surgelés)

1 oignon rouge

1 càc Huile, du sel

40ml de lait d'amande

Matériel

Couteaux, planche à découper, plat au four, papier cuisson, blender ou mixeur, chinois (facultatif)

Allumez le four à 180°C

Placez les filets de poissons sur un plaque allant au four, avec du papier cuisson.

Les saler, et les enduire d'épices tandoori.

Mixez, les noisettes, le beurre, et la maïzena pour obtenir une texture sablée.

Recouvrez les filets de poisson avec la préparation aux noisettes.

Placez au four chaud, pendant 10 min environ (surveiller la cuisson du poisson)

Pendant ce temps :

Emincez l'oignon et le faire revenir dans une casserole avec 1 càc d'huile.

Lorsque l'oignon commence à cuire, rajouter les petits pois surgelés, et laisser cuire 10 min environ.

Placez les petits pois et oignons dans un mixeur, et mixez jusqu'à obtenir une consistance homogène.

Rajouter le lait d'amande, et mixez encore.

Selon les goûts, vous pouvez passer la préparation au Chinois.

**Sortez le poisson du four,
et servez chaud avec la purée.**