

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

Recette enrichie



**VALEURS NUTRITIONNELLES**

Pour 1 personne

Protéines | Lipides | Glucides | Kcal  
38gr 40gr 27.5gr 660

**RECETTE FACILE - 1h**

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 et réserver.

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

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

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

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

Rajoutez le lait d'amande et le mascarpone, et mixez encore. Passer la préparation au Chinois.

Sortez le poisson du four, et le mixer avec la préparation aux noisettes, en rajoutant la crème fleurette.

Faire le montage de la verrine avec la préparation poisson/tandoori/noisettes puis la purée petits pois/lait amande.

**Servir chaud.**

**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

20gr de crème fleurette 30%

400g de petits pois (surgelés)

1 oignon rouge

1càc Huile, du sel

40ml de lait d'amande

1 cuil à soupe de mascarpone

**Matériel**

Couteaux, planche à découper, plat au four, blender ou mixeur, verre, chinois