

Cabillaud en croûte d'amandes aux herbes

Filets de cabillaud tendres enrobés d'une croûte croustillante aux amandes et aux herbes, cuits au four à la perfection. Un dîner riche en protéines et à faible index glycémique qui favorise une glycémie stable.

Préparation: 10 min

Cuisson: 12 min

Total: 22 min

Portions: 4

GL 0.5 / GI 26

Ingrédients

four 4-ounce portions filets de cabillaud, sans peau

poudre d'amandes blanchies

moutarde de Dijon

persil frais, finement haché

aneth frais, finement haché

ail en poudre

zeste de citron

sel de mer

poivre noir, fraîchement moulu

spray de cuisson à l'huile d'olive

Instructions

Step 1

Placez une grille du four dans le tiers supérieur de votre four et préchauffez à 200°C (400°F). Tapissez une plaque de cuisson à rebords de papier sulfurisé et vaporisez légèrement avec le spray à l'huile d'olive.

Step 2

Séchez complètement les filets de cabillaud avec du papier absorbant, en éliminant toute l'humidité de surface. Cela garantit que la croûte adhérera correctement et deviendra croustillante pendant la cuisson. Assaisonnez légèrement les deux côtés avec une pincée de sel et de poivre.

Step 3

Dans un bol peu profond, mélangez la poudre d'amandes, le persil haché, l'aneth haché, l'ail en poudre, le zeste de citron, le sel et le poivre noir. Mélangez soigneusement avec une fourchette jusqu'à ce que toutes les herbes soient uniformément réparties dans la poudre d'amandes.

Step 4

À l'aide d'un pinceau à pâtisserie ou du dos d'une cuillère, étalez une fine couche uniforme de moutarde de Dijon sur la surface supérieure de chaque filet de cabillaud. La moutarde agit comme un adhésif savoureux pour l'enrobage aux amandes et aux herbes.

Step 5

Pressez chaque filet enduit de moutarde, côté moutarde vers le bas, dans le mélange d'amandes et d'herbes. Utilisez vos mains pour presser doucement l'enrobage sur le poisson, en assurant une couverture complète. Transférez soigneusement chaque filet enrobé sur la plaque de cuisson préparée, côté croûte vers le haut.

Step 6

Vaporisez légèrement le dessus des filets enrobés avec le spray à l'huile d'olive. Cela aide la croûte d'amandes à obtenir une belle couleur dorée et une texture croustillante pendant la cuisson.

Step 7

Faites cuire au four préchauffé pendant 10 à 12 minutes, jusqu'à ce que le poisson s'effeuille facilement lorsqu'on le teste avec une fourchette et que la température interne atteigne 63°C (145°F). La croûte d'amandes devrait être dorée et parfumée. Évitez de trop cuire, car le cabillaud peut devenir sec.

Step 8

Retirez du four et laissez reposer 2 minutes avant de servir. Garnissez de quartiers de citron frais et d'herbes fraîches hachées supplémentaires si désiré. Servez immédiatement avec des légumes non féculents pour un repas complet à faible index glycémique.