



4 pers.

PAVÉ DE CABILLAUD

embeurrée de pommes de terre et Friseline



Préparation



Ingrédients

- 3 Friseline
- 4 pavés de cabillaud
- 3 tomates
- 100 gr de noix
- 400 gr de pommes de terre
- Huile de noix
- 3 cuill. à soupe de vinaigre de vin rouge
- Sel, poivre

La vinaigrette aux noix

1. Mélangez 20 cl d'huile de noix, et le vinaigre de vin rouge. Salez, poivrez.
2. Réservez.

Le cabillaud

Poêlez les pavés de cabillaud à l'huile d'olive environ 15 minutes.

L'embeurrée de pommes de terre

1. Epluchez et faites cuire les pommes de terre.
2. Ecrasez-les à la fourchette et ajoutez 15 cl d'huile de noix. Mélangez.
3. Assaisonnez et réservez.

La Friseline

1. Emincez la Friseline, et faites-la revenir rapidement à l'huile d'olive.
2. Concassez les noix, émincez les tomates en dés et ajoutez-les à la Friseline.
3. Ajoutez ensuite la vinaigrette.



L'astuce
du Chef

Disposez dans chaque assiette un lit de Friseline, puis avec un emporte-pièce déposez-y l'embeurrée de pommes de terre. Dégustez !

