

Cabillaud au crumble de noisette, tian de courgettes au citron

Par Mélanie Martin



Niveau de difficulté	Facile
Coût	Bon marché
Temps de préparation	35 min
Temps de cuisson	50 min

Catégories : Plats, Légumes, Poissons crustacés et fruits de mer

Antioxydantes, les noisettes sont très riches en nutriments. Vous pouvez les remplacer par des noix de cajou, mais le résultat sera moins craquant.

Pour 4 personnes

Ingrédients

4 pièces de 140 g Dos de cabillaud
3 c. à soupe Huile d'olive

Pour le tian :

1 kg Courgette jaune et verte
2 Gousse d'ail
1 Citron
2 c. à café Graine de cumin
1 c. à café Coriandre en poudre
4 c. à soupe Huile d'olive

Pour le crumble :

80 g Farine
40 g Parmesan râpé
50 g Noisette concassée
60 g Beurre demi-sel
40 g Graine de courge
Fleur de sel
Poivre du moulin

Réalisation

- 1 Le tian :** Préchauffez le four à 180 °C (th.6). Lavez les courgettes, puis taillez-les en rondelles à la mandoline. Disposez-les dans un plat à four en alternant les couleurs. Prélevez et ciselez le zeste du citron, pressez le jus. Mélangez-les avec l'huile d'olive, l'ail haché, le cumin et la coriandre. Versez ensuite cet assaisonnement sur les courgettes. Salez, poivrez et enfournez 25 à 30 min.
- 2 Le crumble :** Mélangez la farine avec le parmesan, les noisettes et 20 g de graines de courge. Ajoutez le beurre coupé en dés puis, du bout des doigts, malaxez l'ensemble pour obtenir une poudre sableuse. Disposez le crumble sur une plaque allant au four et enfournez 12 min à 180 °C (th. 6).
- 3** Déposez les pavés de cabillaud dans un plat huilé allant au four, parsemez de fleur de sel, puis versez un filet d'huile d'olive. Enfournez 10 min.
- 4** Servez le cabillaud saupoudré de crumble à la noisette et des graines de courge restantes.

Astuce : Cuire le crumble séparément permet de garder son croustillant, et de laisser le poisson bien moelleux. N'hésitez pas à en préparer beaucoup et à l'utiliser sur des salades, du fromage blanc...