



Four

Cabillaud en croûte de moutarde French's® Honey

Cabillaud en croûte de moutarde au miel, accompagné de petits légumes grillés au basilic.



Mise en place

Préparation des légumes grillés :

Laver et découper les légumes en tranches (aubergine, courgette, poivron).

Cuire toutes les tranches de légumes dans un fond d'huile d'olive à la poêle.

Une fois les légumes cuits et colorés, laisser refroidir.

Préparation de la marinade : mélanger l'huile d'olive, la Redhot original et le basilic haché.

Une fois les légumes refroidis, verser la marinade sur les légumes et placer au réfrigérateur jusqu'au moment de servir.

Mise en oeuvre

Mélanger la chapelure, l'huile d'olive, la moutarde au miel, la ciboulette hachée et le sel. (il faut que le mélange reste assez compact).

Répartir cette préparation sur les pavés de cabillaud puis l'aplatir en une fine couche sur le dessus du pavé uniquement.

Enfourner à 180°C pendant 10 minutes.

Servir les pavés de cabillaud avec les légumes grillés et quelques gouttes de marinade.

Ingrédients	Code SDV	Poids Net
HONEY MUSTARD - MOUTARDE AU MIEL SQU	7915	10 g
SAUCE REDHOT ORIGINAL	6806	4 g
Cabillaud (filet)		130 g
Huile d'olive		15 ml
Basilic frais		5 g
Poivrons verts		20 g
Poivrons rouges		20 g
Courgettes		50 g
Chapelure		20 g
Ciboulette		5 g
Aubergine		50 g