



## Dos d'Églefin en croûte d'herbes

Temps de préparation: 20 minutes

Niveau: facile

### *Ingrédients pour 4 personnes:*

2 dos d'Églefin Sauvage

¼ botte de cerfeuil

½ botte d'estragon

¼ botte de basilic

½ botte d'aneth

¼ botte de sauge

1 botte de coriandre

5g de fleur de sel

25g de beurre mou

15g de chapelure

10cl d'huile d'olive

1 gousse d'ail hachée

Le jus d'½ citron

Sel, poivre



### *Préparation :*

1. Préchauffer le four à 200°C (th6) et décongeler les dos d'églefin comme indiqué sur l'emballage.
2. Dans un saladier, mélanger l'huile d'olive, l'ail puis assaisonner de sel et de poivre. Ajouter la coriandre et le jus de citron.
3. Mixer les herbes, le beurre, la chapelure et la fleur de sel et réserver cette croûte.
4. Assaisonner les dos d'églefin de sel et poivre.
5. Cuire les dos dans une poêle à l'huile d'olive à feu vif 1 à 2 minute, réserver et mettre la croûte sur le dessus puis terminer la cuisson des dos 4 minutes au four.
6. Dresser les dos d'églefin avec la vinaigrette accompagnée de pommes de terre écrasées et de quelques carottes au vinaigre en décoration.