



## Dos de cabillaud en croûte méditerranéen

Temps de préparation : 25 minutes

Niveau : facile

### Ingrédients pour 4 personnes :

4 dos de Cabillaud

5cl d'huile d'olive vierge

20cl de bouillon de volaille

1 brindille de thym frais

Sel, poivre

### Recette croûte :

200g de mozzarella

1 cuillère à café d'herbes séchées

50g de tomates confites

30g de chapelure

1g de piment d'Espelette

10cl d'huile d'olive vierge



### **Préparation :**

#### Pour la croûte méditerranéenne :

1. Hacher grossièrement les tomates confites.
2. Mixer la mozzarella et les herbes séchées jusqu'à l'obtention d'une pâte bien homogène, rajouter les tomates hachées, l'huile d'olive et la chapelure, mélanger puis réserver.

#### Pour le dos de cabillaud en croûte méditerranéenne :

1. Préchauffer le four à 180°C (th 6).
2. Décongeler, rincer et essuyer le dos de cabillaud.
3. Recouvrir de la croûte méditerranéenne, et les disposer dans un plat beurré, mouiller au bouillon de volaille à mi-hauteur, rajouter le thym et cuire au four 7 minutes. Terminer la cuisson du poisson sur position grill 2 minutes.
4. Contrôler la cuisson des pavés de poisson à l'aide d'un couteau et servir accompagné de riz nature ou de légumes.