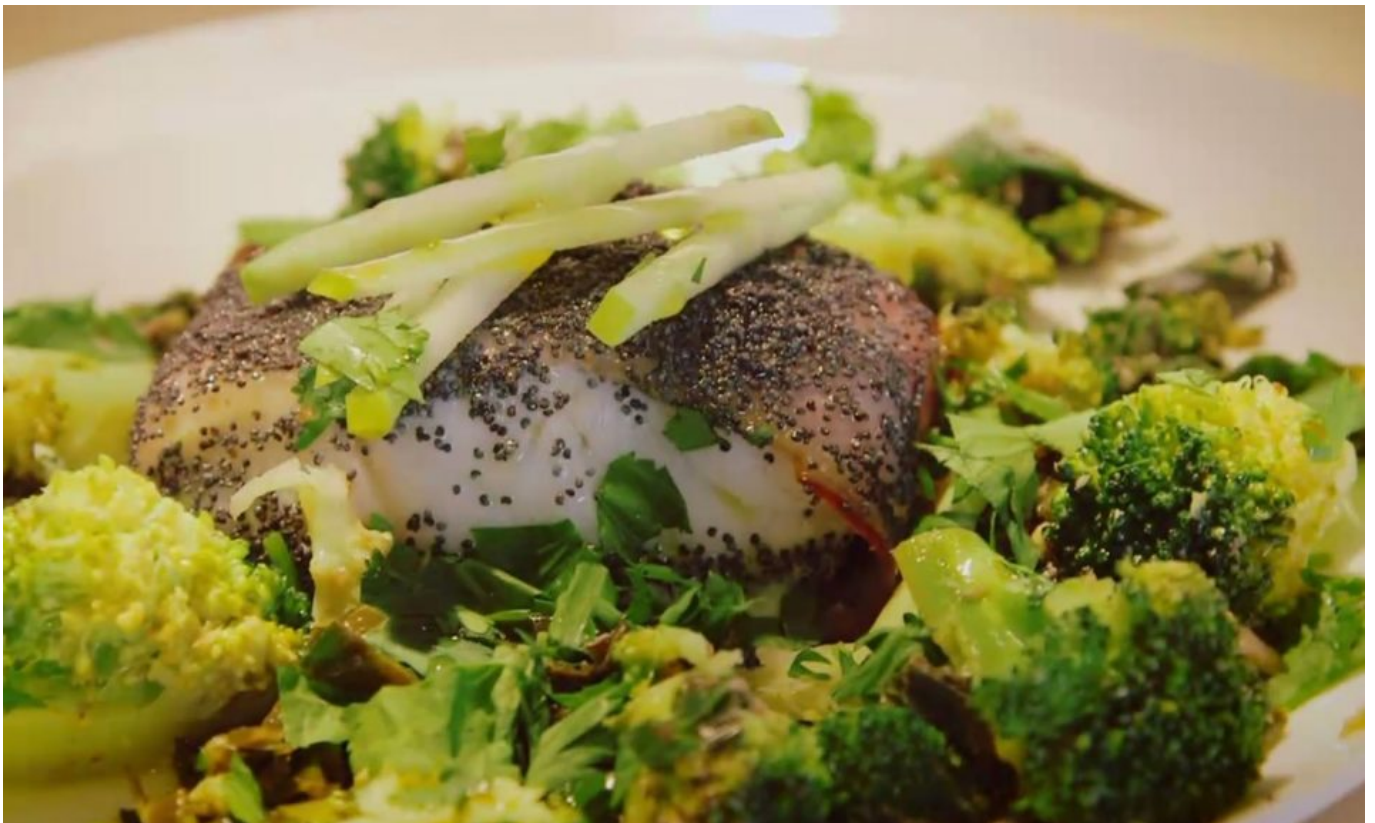


# CABILLAUD EN CROÛTE DE GRAINES DE PAVOT



Par

**Luana Belmondo**

Dans

**Ep.53 - Luana cuisine le  
cabillaud**


## INGRÉDIENTS :


- 300 g de pavés de cabillaud
- 1 tête de brocoli
- 1 poireau
- 4 c. à soupe de graines de pavot
- 1 pomme Granny
- 1 orange
- 1 citron
- 50 g de fines tranches de lard
- 2 filets d'anchois à l'huile
- 1 petit bouquet de coriandre
- 1/2 bouquet de persil
- 2 gousses d'ail
- Huile d'olive
- Sel, poivre du moulin


## RECETTE :

1. Emincez le vert de poireau (conservez le blanc de poireau pour une autre utilisation). Coupez les sommités de brocolis.
2. Dans une sauteuse, faites revenir les anchois hachés avec l'ail en chemise.
3. Ajoutez le vert de poireau et le brocoli. Faites suer 5 à 8 min.
4. Bardez les pavés de cabillaud avec le lard fumé. Panez-les avec les graines de pavot. Passez-les au four 10 min à 180°C.
5. Retirez les gousses d'ail des légumes et ajoutez les jus de citron et d'orange pressés. Laissez réduire.
6. Dressez sur assiette le cabillaud avec les légumes. Ajoutez des bâtonnets de pomme et parsemez de persil et coriandre hachés.

## PRÉPARATION :

 20 minutes

 20 minutes

 4 personnes

 Facile