



## Le dos de cabillaud, pistaches & amandes

Recette pour 4 personnes. Préparation : 5 min. Marinade : 4 h. Cuisson : 20 min.

### Ingrédients

Dos de cabillaud : 2 gros ou 4 petits  
Huile d'olive : 5 cl  
Citrons jaunes bio : 3  
Pistaches vertes crues non salées : 15 g  
Amandes émondées : 15 g  
Sel, poivre

### Matériel

un plat à four  
un mortier + pilon  
un couteau  
un presse-agrume  
film alimentaire



### Réalisation > la préparation

1. Verser la moitié de l'huile d'olive au fond du plat.
2. Placer les dos de cabillaud dans le plat, napper avec le reste d'huile d'olive.
3. Concasser grossièrement les pistaches vertes et amandes émondées dans le mortier, presser un citron pour en extraire le jus, puis trancher les deux derniers citrons en rondelles et les épépiner.  
*- cela évitera de retrouver les pépins de citron dans le plat ou la chair du poisson après la cuisson -*
4. Verser le jus du citron pressé sur les dos de cabillaud, saupoudrer des éclats de pistaches et d'amandes, déposer les rondelles de citron, et donner quelques tours de moulin.
5. Filmer le plat et le mettre au frais durant environ 4 heures.
6. Préchauffer le four à 175°C.
7. Enfourner pour 20 minutes.
8. Servir aussitôt !

Pure gourmandise

La gourmandise est un joli défaut.

[www.PureGourmandise.com](http://www.PureGourmandise.com)