

Filets de poisson en croûte de noisettes

Atelier culinaire du 07 mars 2026 animé par **Gabrielle Fourny**



X 4



mn



mn



Ingrédients

- 4 filets de 120 gr de **poisson blanc** (lieu jaune, colin ou cabillaud)
- 200 gr de **riz vénéré**
- 4 **poireaux**
- 1 **citron jaune**
- Feuilles de **roquette**
- 2 gousses d'**ail**
- 30 gr de **noisettes**
- 20 gr de **baies de Goji**
- ½ étoile de **badiane** (anis étoilé)
- 1 c à s de **sumac**
- **Huile d'olive**
- **Sel**

Préparation

1. Laver le riz 3 fois et le disposer dans un autocuiseur avec la quantité d'eau adaptée
2. Ajouter les baies de Goji, une pincée de sel et faire cuire
3. Faire chauffer 2 c à s d'huile d'olive dans une poêle ou un wok
4. Ajouter les poireaux émincés, l'ail, la badiane et 2 pincées de sel
5. Saisir à feu moyen, puis baisser le feu et couvrir en remuant régulièrement pendant environ 10 mn jusqu'à ce que les poireaux soient bien fondants
6. Mixer grossièrement les noisettes avec le sumac, 1½ c à s d'huile d'olive et 1 pincée de sel afin d'obtenir une pâte granuleuse
7. Préchauffer le four à 180°C
8. Déposer les filets préalablement huilés et assaisonnés sur la plaque du four recouverte de papier cuisson
9. Recouvrir chaque filet de la pâte de noisettes
10. Faire cuire 12 mn
11. Mélanger les poireaux et le riz
12. Disposer en cercle au centre des assiettes et déposer le filet de poisson sur le dessus
13. Décorer avec des zestes de citron frais et quelques feuilles de roquette

Observations