



FILETS DE CARRELET EN CROÛTE DE PISTACHES, BROCOLI ET CHOU ROMANESCO RÔTIS AU FOUR



Qui dit arrivée du printemps dit arrivée des asperges, artichauts et autres fraises sur les étals. Comme à chaque saison, les légumes trouveront leur accompagnement parfait avec de délicieuses espèces, à choisir selon les arrivages du moment...

PAVILLON FRANCE vous propose ainsi le carrelet, un poisson plat délicieux et facile à cuisiner en papillote, au four ou à la poêle... et même en croûte de pistache !
Par ici la recette !

DIFFICULTÉ :

QUANTITÉ : 4 personnes

PRÉPARATION : 30 min

CUISSON : 30 min

INGRÉDIENTS :

- 4 filets de carrelet (entre 150 et 200g) • 1 brocoli
- 1/2 chou romanesco • 30 ml d'huile d'olive
- 150 g de pistaches non salées • 1 citron jaune

RECETTE :



Préchauffez le four à 190°C. Lavez et coupez les têtes du brocoli et du chou romanesco. Déposez-les sur la plaque du four recouverte de papier sulfurisé. Arrosez d'huile d'olive puis salez et poivrez. Enfournerez pour 30 minutes de cuisson et pensez à les retourner régulièrement.

Pendant ce temps, concassez finement les pistaches et déposez-les dans une assiette creuse.

Séchez les filets de carrelet avec du papier absorbant puis nappez-les d'huile d'olive. Parsemez-les de pistaches concassées, puis enroulez-les sur eux-mêmes.

Couvrez-les ensuite de nouveau de pistaches concassées et déposez-les dans un plat. Arrosez d'huile d'olive puis salez et poivrez.

15 minutes avant la fin de la cuisson des légumes, enfournerez le poisson sur la plaque supérieur du four (au-dessus des légumes). Faites cuire les 15 minutes restantes.

Servez l'ensemble avec un filet de jus de citron.

Bon appétit !

[> Découvrir les recettes PAVILLON FRANCE <](#)



À PROPOS DU CARRELET

Le carrelet (que l'on appelle également la plie) est un poisson plat à la chair fine, moins délicate que celle de ses cousins le turbot et la sole, mais au prix également moins élevé. On le rencontre surtout en Atlantique, en Manche et en Mer du Nord sur les fonds sablo-vaseux où il s'enfouit grâce à sa robe qui le camoufle. Il mesure 40 cm en moyenne et peut peser jusqu'à 1 kg.

On le pêche essentiellement au chalut de fond ou au filet.

Prix moyen au kilo : €

