

Poisson aux amandes et séré aux fines herbes

Ingrédients

Préparation: 30 min

Pour 4 personnes

Séré aux fines herbes:

1 kg de séré mi-gras

1-2 gousses d'ail, pressées

4-6 cs d'herbes fraîches ou séchées (ail des ours, ciboulette p.ex.)

sel, poivre

zestes de citron

Légumes:

1 kg de carottes, parées, coupées en tronçons

Poisson aux amandes:

75 g d'amandes effilées ou en éclats

8 filets de poisson (env. 600 g, omble chevalier p.ex.)

sel, poivre

1 cs de farine

beurre ou crème à rôtir



Préparation

1. Séré: mélanger tous les ingrédients.

2. Légumes: cuire les carottes al dente dans le panier-vapeur.

3. Poisson aux amandes: griller les amandes effilées à la poêle, réserver. Saler et poivrer le poisson, saupoudrer d'un peu de farine. Cuire sur les 2 faces, 3-5 min au total, dans le beurre à rôtir chaud.

4. Dresser le poisson sur des assiettes, parsemer d'amandes. Garnir de légumes et de séré aux fines herbes.

Valeurs nutritionnelles

Une portion contient: 637 calories, 59 g de protéines, 25 g de glucides, 33 g de lipides.

