Les recettes dietplus



Poisson au crumble de citron et topinambours rôtis

Phase : **Active**

Par portion | Apports de référence %

Énergie	Matières grasses	Acides gras saturés	Sucres	Sel	Protéines	Glucides
357 kcal	9,4 g	1,72 g	3,4 g	0,68 g	31,2 g	32,3 g
17 %	11 %	4 %	4 %	14 %	72 %	6 %

Difficulté : ★☆☆☆☆

Coût : ★★☆☆☆

Catégorie	Prêt en	Cuisson
Plat	**35 min**	**40 min**

Ingrédients

Pour 2 personnes

- 400 g de topinambours pelés et coupés en tronçons de 1,5 cm
- 280 g de filet de poisson blanc au choix
- 25 g de pain aux céréales toasté
- 1 citron bio
- 1 cs rase de moutarde douce
- 1 petite gousse d'ail
- ¼ de botte de persil plat
- 20 grandes feuilles de basilic
- 1 cs d'huile d'olive + 1 cc
- Poivre, sel

Préparation

1. Préchauffer le four à 200 °C.
2. Cuire les topinambours à la vapeur pendant 10 minutes. Réserver.
3. Râper finement le zeste du citron dans un grand bol. Réserver. Presser le citron. Réserver.
4. Placer les topinambours dans un plat pour four et les assaisonner avec 1 cs d'huile d'olive, 1 cs de jus citron, du poivre et du sel. Enfourner pour 20 minutes.
5. Préparer le crumble en mixant grossièrement le pain toasté au mixeur.
6. Mélanger le zeste du citron avec l'ail écrasé, 1 cc d'huile d'olive, 1 cs de jus de citron, du poivre, du sel, ainsi que le persil et le basilic hachés au couteau et le pain mixé.
7. Etaler la moutarde sur les filets de poisson. Les recouvrir ensuite du crumble.
8. Après les 20 minutes de cuisson des topinambours, déposer les filets de poisson par-dessus et cuire encore 10 à 20 minutes selon l'épaisseur du poisson.