



CABILLAUD FARCI AUX AMANDES ET POMMES DE TERRE SAUTÉES

INGRÉDIENTS FARCE AUX AMANDES

- 2 gousses d'ail hachées
- ½ petit oignon rouge coupé en petits dés
- 3 cuillerées à soupe d'huile d'olive
- 300 g de pain complet, coupé en dés de 1 ou 2 cm
- 2 cuillerées à soupe de ciboulette hachée
- ½ cuillerée à café de poivre du moulin
- 3 cuillerées à soupe d'estragon séché (ou d'aneth ou de basilic)
- 60 g de beurre ramolli
- 30 à 50 ml d'eau tiède
- 60 g d'amandes, hachées et grillées

INGRÉDIENTS POISSON

- 4 filets de cabillaud
- 8 à 10 tranches de lard (facultatif)
- Sel et citron pour agrémenter

INGRÉDIENTS POMMES DE TERRE SAUTÉES

- 680 g de pommes de terre grelot, coupées en deux
- 1 cuillerée à café d'oignon en poudre
- 1 cuillerée à café d'ail en poudre
- 3 à 4 pincées de sel
- 2 cuillerées à soupe de beurre doux
- 1 cuillerée à soupe d'huile d'olive
- 250 ml d'eau froide

PRÉPARATION FARCE AUX AMANDES

1. Faites revenir l'ail et l'oignon dans l'huile d'olive jusqu'à ce qu'ils soient ramollis, mais non dorés, puis retirez-les du feu et mélangez-les aux autres ingrédients de la farce.

PRÉPARATION CABILLAUD

1. Rincez les filets de cabillaud à l'eau froide et séchez-les avec un essuie-tout. Étalez la farce uniformément sur chaque filet de cabillaud en laissant un espace de 2 cm sur le bord inférieur.
2. Roulez les filets et fixez-les à l'aide d'un cure-dent, si nécessaire. Facultatif : étalez les morceaux de lard et roulez-les bien autour du cabillaud.
3. Placez les filets roulés dans la poêle à frire antiadhésive iCook de 12 pouces avec couvercle, côté poisson vers le bas. Laissez un espace de 1 à 2 cm entre les filets pour une bonne circulation de l'air.
4. Cuisez le cabillaud farci sur un côté pendant 8 à 12 minutes, puis retournez-le et cuisez 8 à 12 minutes de plus.

PRÉPARATION POMME DE TERRE

1. Placez les pommes de terre dans la marmite iCook de 4 litres, recouvrez de 250 ml d'eau froide et cuisez pendant 15 minutes. Égouttez, puis mettez de côté.
2. Chauffez la poêle antiadhésive iCook de 10 pouces à feu moyen et mettez-y le beurre et l'huile d'olive. Une fois le beurre fondu, ajoutez les pommes de terre grelot et remuez.
3. Saupoudrez les pommes de terre d'ail et d'oignon en poudre, mélangez délicatement, puis faites frire à feu moyen jusqu'à ce que la poudre devienne foncée et durcisse.
4. Salez et poivrez et laissez refroidir 15 minutes avant de servir.