



Dos de Cabillaud aux Épices



Dos de Cabillaud aux Épices pour 2 personnes

Temps de préparation : 3 à 5 minutes
Temps de cuisson : 20 minutes

Ingrédients :

- 400g de **Dos de Cabillaud** à commander auprès de votre Poissonnerie Just Fish
- 2 cuillères à café d'un mélange d'épices moulues de votre choix (Curcuma, gingembre, Cumin, ras el hanout, curry)
- 2 cuillères à Soupe d'Huile d'Olive

Préparation

- Rincer, Egoutter, Sécher le **Dos de Cabillaud**
- Préchauffer le four à 200°C (thermostat 7)
- Mélanger les épices moulues de votre choix dans une assiette
- Fariner les Dos avec ce mélange
- Huiler les Dos au pinceau avec de l'huile d'olive
- Enfourner 15 - 20 minutes selon l'épaisseur des Dos
- C'est prêt !

Les astuces du chef

A accompagner de légumes de saison : cuits à la vapeur, en purée ou sautés au wok
Pour une assiette plus gourmande, chauffez un peu de crème liquide entière avec du jus de citron, sel et poivre

