

# SIMON CHAREST

Mettez du plaisir dans votre assiette, [WWW.SIMONCHAREST.COM](http://WWW.SIMONCHAREST.COM)

## FILETS DE MORUE CROUSTILLANTS



**450 gr. de filet de morue**

**12 craquelins émiétés finement (type biscuits soda ou ritz)**

**$\frac{1}{4}$  tasse de persil ou coriandre haché finement**

**1 à 2 gousses d'ail hachées**

**1 c. à table de beurre**

**1 c. à table d'huile**

**Sel et poivre au goût**

**Vin blanc (facultatif)**

Préchauffer le four à 350°F.

Dans un poêlon anti-adhésif, faire brunir les craquelins dans le beurre et l'huile jusqu'à coloration légère.

Ajouter les herbes et l'ail et remuer environ 1 minute le temps de faire ressortir les saveurs.

Dans un plat allant au four, répartir les filets de morue par portion et replier au besoin les parties plus minces sous la pièce de poisson, de façon à cuire uniformément. Saler et poivrer au goût.

Répartir le mélange de craquelins sur chaque morceau en pressant légèrement et mettre au four de 10 à 20 minutes selon la grosseur de vos pièces. Avant de mettre au four, verser le vin sur les côtés de chaque morceau jusqu'à mi- hauteur du poisson. (Un bouillon de poulet ou de légumes fait tout aussi bien)

Après 10 minutes, vous pouvez vérifier avec une fourchette si le filet se défait en flocons. La cuisson est parfaite s'il n'y a aucune résistance.

On y ajoute un filet d'huile et jus de citron au moment de servir. Vous pouvez aussi le faire avec tout autre poisson à chair blanche.

## **SIMON CHAREST**

Mettez du plaisir dans votre assiette, [WWW.SIMONCHAREST.COM](http://WWW.SIMONCHAREST.COM)