

## Cabillaud en croûte de curry

Pour 4 personnes:

- 4 dos de cabillaud
- 2 oignons
- 3 poivrons (jaune, vert, rouge)
- 1 petite boîte de tomates (de la pulpe pour moi)
- 100 g de lardons
- 100 g de beurre mou
- 100 g de chapelure
- 1 cs de persil haché
- 1 cs de curry
- huile d'olive
- sel, poivre



Préparer la croûte de curry, en mélangeant, le beurre avec la chapelure, le persil, le curry, et une pincée de sel. Étaler l'ensemble bien homogène entre deux feuilles de papier sulfurisé et réserver au réfrigérateur.

Dans une sauteuse, faire suer les oignons hachés et les poivrons en lanières dans un peu d'huile d'olive. Ajouter les lardons et laisser revenir 5 min. Verser la pulpe de tomate, saler et poivrer. Laisser cuire 15 min.

Verser le contenu de la sauteuse dans un plat creux puis déposer les dos de cabillaud dessus. Sortir la croûte de curry du réfrigérateur et la découper de la taille du poisson. La déposer sur les dos de façon à les recouvrir complètement.

Cuire sous le grill du four 5 à 6 min (j'ai dû prolonger la cuisson d'au moins 5 bonnes minutes en couvrant avec une feuille de papier alu). Servir bien chaud avec du riz ou du blé.



<http://quandnadcuisine.over-blog.com>