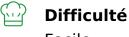




Filet de merlan en croûte de persil et fromage

Temps de préparation 30 min à 1h



Facile



Ingrédients

100 grammes de beemster (affiné extra, en bloc)

4 cuillères à soupe de persil

1 cuillère à soupe de noix et mélange de graines (Raw)

1 cuillère à soupe de beurre

huile d'olive (Coricelli)

4 filets de merlan (de 200 g chacun)

sel et poivre

Méthode de préparation

- 1. Préchauffez le four à 180 °C.
- **2.** Coupez le fromage en petits cubes.
- **3.** Mettez-le avec le persil et le mélange de graines dans le mixeur (sans les noix).
- 4. Ajoutez le beurre, salez et poivrez. Mixez.
- 5. Placez les filets de poisson dans un plat à four badigeonné d'huile d'olive.
- 6. Couvrez-les avec le mélange au fromage et au persil.
- **7** Faites-les cuire 20 minutes au four préchauffé à 180 °C, puis allumez le gril quelques minutes.