

Filets de poisson au persil, citron et chapelure

Poisson au persil : imaginez des filets blancs nappés d'un beurre parfumé, couverts d'une chapelure dorée et relevés d'un zeste de citron. La croûte croustillante contraste avec la chair moelleuse du poisson, tandis que le persil séché apporte une note herbacée fraîche et légèrement poivrée. Cette recette, rapide et accessible, est parfaite pour un dîner en semaine ou un déjeuner tranquille en famille. Elle nécessite peu d'ingrédients faciles à trouver et s'exécute en moins d'une heure : un petit geste — faire infuser le persil dans du beurre tiède — suffit à diffuser ses arômes et transformer un plat simple en un moment gourmand et convivial. Lancez-vous, vous aurez un résultat parfumé et élégant dès la première cuisson.

P
PERSONNES
4

T
PRÉPARATION
15 min

C
CUISSON
18 min

D
DIFFICULTÉ
facile

Ingrédients

- 4 filets de poisson blanc (cabillaud, colin ou merlu), environ 120-150 g chacun
- 50 g de chapelure fine
- 40 g de beurre
- 2 cuillères à café de persil séché
- 1 citron (zeste + 2 cuillères à soupe de jus)
- 1 cuillère à soupe d'huile d'olive
- Sel et poivre du moulin
- 1 cuillère à soupe de parmesan râpé (optionnel, pour plus de dorure)

LE MÉLANGE DE LA RECETTE



Les épices curieuses
Explorateurs de saveurs étonnantes

Persil séché



Scanner pour voir le produit

Préparation

Préchauffez le four à 200 °C (chaleur tournante ou 210 °C en statique). Tapissez un plat à four d'un peu d'huile ou de papier cuisson.

Dans une petite casserole, faites fondre le beurre à feu très doux. Retirez du feu, ajoutez le persil séché et laissez infuser 5 minutes pour réhydrater et libérer les arômes.

Pendant ce temps, mélangez la chapelure, le parmesan râpé si vous l'utilisez, le zeste de citron finement râpé, une pincée de sel et du poivre dans un bol.

Posez les filets dans le plat, salez et poivrez légèrement les deux faces. Arrosez-les d'une cuillère à soupe de jus de citron et d'un filet d'huile d'olive.

Versez la moitié du beurre au persil sur les filets pour les humidifier. Pressez légèrement la chapelure aromatisée sur chaque filet pour former une couche régulière.

Enfournez et faites cuire 12 à 18 minutes selon l'épaisseur des filets: la chapelure doit être dorée et la chair se défaire facilement à la fourchette.

À la sortie du four, arrosez d'un peu du beurre restant si désiré et ajoutez un filet de jus de citron frais. Laissez reposer 2 minutes avant de servir.

Le conseil des Épices Curieuses

Astuce pro: réhydratez le persil séché dans du beurre tiède 5 minutes avant de l'utiliser pour libérer ses arômes de façon homogène. Pour une chapelure encore plus croustillante, mélangez-la avec un peu d'huile d'olive avant de la tasser sur les filets.

Les Épices Curieuses

les-epices-curieuses.com



La recette en ligne



Le produit