

# Poisson en crumble, citron et parmesan

Bonjour à toutes et tous,

Alors que le fil du temps nous rapproche de l'hiver, mes recettes changent. Les soupes ont déjà fait leur grand retour dans les dîners, les mijotés redeviennent courants, et toute recette se tente d'une note de réconfort. – Je ne vous parle pas de la hâte que j'ai de retrouver les épices de Noël, nous aurons tout loisir d'en discuter en décembre ☐ – Mes tendances de cuisine changent aussi lorsqu'il s'agit de cuisiner du poisson : les simples « filets passé à la poêle » ont tendance à évoluer vers des recettes un peu plus élaborée comme celle du jour : façon crumble.

Les **crumble salés** ont je trouve beaucoup d'avantages : *un* : être assez faciles à préparer, *deux* : changer complètement de nos classiques, *trois* : avoir toujours cette touche de gourmandise empruntée de la pâtisserie. Avec le poisson, ils sont une excellente option pour apporter du fun sans sortir « l'artillerie lourde » de la panure / friture. Cette recette de **poisson en crumble citron et parmesan** est un classique du genre : le citron relève le poisson, le parmesan apporte une note fromagère et salée. L'ensemble « fonctionne » bien ensemble et se prépare en 20 minutes. Comme dirait un certain G.C : « *What else ?* »

Cela me fait donc plaisir de partager cette recette de poisson en crumble avec vous, pour nos jours d'automne, hiver, ou même toute autre occasion dans l'année. J'espère que l'idée vous plaira. Bonne journée !

- Poisson en crumble -  
citron et parmesan



## Recette : Poisson en crumble, citron et parmesan

Saison de la recette : Toute l'année

Temps de préparation : 10 minutes

Temps de cuisson: 20 minutes

### # Ingrédients

Pour 4 personnes :

- 600 g de julienne, de lieu noir ou encore de perche du Nil .
- 80 g de farine
- 20 g de parmesan
- zestes d'un demi citron
- 60 g de beurre
- sel, poivre
- 2 échalotes
- 3 cuillerées à soupe de vin blanc
- 1 ou 2 cuillerée(s) à soupe d'huile d'olive

### # Réalisation

- Dans un gros bol, mettez la farine, le parmesan, les zeste de citron et le beurre coupé en petits morceaux. Salez et poivrez. Écrasez les morceaux de beurre et mélangez les au restes des ingrédients de manière à former une pâte homogène. Réservez
- Épluchez et hachez les échalotes.
- Sortez vos filets de poisson, placez les dans un plat à gratin (plutôt étroit), salez, poivrez et parsemez de quelques zestes de citron.
- Faites chauffer l'huile d'olive dans une poêle puis une fois celle ci chaude, faites revenir les échalotes le temps qu'elle soient translucides. Placez les échalotes sur le poisson. Répartissez le vin blanc dans le plat de poisson.
- Émiettez la pâte à crumble sur les filets de poisson
- Enfournez pour 20-25 minutes à 180°C selon la taille de vos filets. Servez chaud

### # Astuces :

- *Accompagnement* : selon la saison, une purée de potimarron, une poêlée de carottes, des courgettes sautées ou encore du riz.
- *Sur le choix du poisson* : privilégiez un poisson blanc, idéalement en filets épais. Évitez les morceaux trop fin qui pourront sur-cuire.

- *A l'avance* : Vous pouvez pré-préparer le plat 24H à l'avance: Faites la préparation du plat sans le cuire, réservez au réfrigérateur. Puis cuisez le au dernier moment.



© Au Fil du Thym

Poisson en crumble, citron et parmesan