



Morue en croûte de chapelure au four avec riz et petits pois

Recette par : Chef Lili Sullivan,
Merrill House

Adresse : Prince Edward County, ON

Pour : 4 à 6 personnes

Durée totale : 45 minutes



C'est ma recette préférée quand je veux un plat rapide et santé. J'ai toujours des portions de morue et des petits pois dans mon congélateur. Ma famille adore cette recette et elle est assez sophistiquée pour un souper de réception, la recette peut être facilement multipliée ou divisée en deux pour 2 personnes. Le poisson peut être décongelé la veille ou préparé à la sortie du congélateur, mais le temps de cuisson peut varier. Utilisez toute la chapelure sur le poisson pour une belle garniture croustillante. La durée de cuisson du poisson et du riz est à peu près la même et les pois ajoutent des légumes à l'assiette tandis que le bouillon fournit un peu de sauce et fait cuire le poisson à la vapeur pour plus d'humidité. Ajoutez du maïs congelé si vous le souhaitez et vous pouvez utiliser n'importe quel autre poisson blanc ou même du saumon.

INGRÉDIENTS

- 3 tasses de petits pois surgelés
- 1 tasse d'oignons ou d'échalotes en dés, pelés et coupés en tranches épaisses
- 2 tasses de bouillon de légumes
- 3 tranches de pain aux grains entiers
- Le jus et le zeste d'un petit citron, ¼ tasse de persil, haché
- 4 filets épais de morue d'environ 5 à 6 onces chacun
- 2 oignons verts, tranchés finement

Riz aux épinards et échalotes

- 1 tasse de riz basmati
- 1 tasse d'épinards frais, tranchés finement
- 2 oignons verts, tranchés finement
- 2 tasses de bouillon de légumes

INSTRUCTIONS

1. Préchauffer le four à 400 °F (200 °C). Dans une grande casserole à feu moyen-vif; mélanger les pois, les échalotes et le bouillon et porter à ébullition. Laisser mijoter 15 minutes jusqu'à ce que les pois soient tendres et le bouillon réduit de moitié. Verser le mélange dans un plat allant au four de 13 x 9 pouces et réserver. Recherchez-vous un nouveau four? Les [fours muraux KitchenAid®](#) offrent des possibilités de design intéressantes pour toute cuisine. Étant donné qu'ils sont installés sur le mur, ils libèrent l'espace normalement utilisé par les cuisinières.
2. Couper les tranches de pain en morceaux et les mettre dans le robot culinaire, mélanger jusqu'à ce que des miettes grossières se forment, puis ajouter le zeste et le jus de citron, ainsi que le persil et mélanger jusqu'à ce que le tout soit bien combiné et collé ensemble, environ 1 minute. À l'aide d'un [robot culinaire KitchenAid®](#), vous pouvez faire de la chapelure et bien plus encore.
3. Diviser le mélange de chapelure en quatre et presser fermement sur le dessus de la morue. Placer la morue avec les pois dans la poêle et faire cuire pendant environ 25 minutes jusqu'à ce que la garniture soit dorée et que le poisson se défasse facilement. Déposer la morue dans des assiettes avec les petits pois, les échalotes et le bouillon. Saupoudrer d'oignons verts.
4. **Pour le riz :** faire tremper le riz dans de l'eau froide pendant 20 minutes. Égoutter, rincer plusieurs fois à l'eau froide et égoutter à nouveau. Faire cuire le riz en suivant les instructions sur la cuisinière ou à l'aide d'un cuiseur à riz avec les ingrédients restants. Bien remuer et allumer le cuiseur. Lorsque le riz est cuit, l'égrainer à la fourchette et servir.
5. Servir la morue, les petits pois et le riz dans une assiette et déguster!

Valeur nutritive par 215 g	
Calories 160	% valeur quotidienne*
Lipides 2,5 g	3 %
saturés 0,5 g	
+ trans 0 g	3 %
Glucides 16 g	
Fibres 3 g	11 %
Sucres 4 g	4 %
Protéines 19 g	
Cholestérol 35 mg	
Sodium 300 mg	13 %
Potassium 350 mg	7 %
Calcium 40 mg	3 %
Fer 1,5 mg	8 %

*5% ou moins c'est peu, 15% ou plus c'est beaucoup

SPONSORED BY

KitchenAid