



## Dos de cabillaud en croûte d'amande, risotto de chou-fleur

Niveau de difficulté : moyen

Temps de préparation : 45 minutes

Valeurs nutritionnelles : 510 calories (15% glucides, 35% protéines et 50% lipides)

Recette pour 1 personne

### Ingrédients

*Pour le dos de cabillaud en croûte*

- 150 g de dos de cabillaud
- 15 g d'amandes
- 5 g de persil plat
- 10 g d'huile d'olive
- 3 g d'ail
- 10 g de Krisprolls complet

*Pour le risotto de chou-fleur*

- 140 g de chou-fleur
- 15 g de parmesan
- 6 g de vin blanc
- 4 g de d'échalote
- 15 g de crème liquide

### **Dos de cabillaud en crouûte d'amande**

1. Pour la crouûte d'amande, mettre l'ensemble des ingrédients dans un mixeur, en finissant par incorporer l'huile d'olive.
2. Etaler ensuite la crouûte entre deux feuilles de papier sulfurisé et mettre au frais pendant 20 minutes.
3. Y portionner ensuite une pièce de la taille de votre poisson, disposer la crouûte sur le dos de votre poisson, et le mettre sur une plaque au four à 180° pendant 8 à 10 en fonction de l'épaisseur du poisson

### **Risotto de chou-fleur**

1. Pour le risotto, mixer le chou-fleur jusqu'à ce qu'il ressemble à du riz.
2. Dans une sauteuse, faire suer les oignons et y ajouter le vin blanc (si possible, faire flamber). Ajouter le chou-fleur, finir par la crème et attendre l'épaississement de crème.
3. Assaisonner.

Cette recette signée du chef Franck Brasseur est une des recettes phare du programme Low Carb d'[Eatology](#). Le chou-fleur est utilisé à la place du riz. Le chou-fleur, produit magique, contient *phosphore*, potassium, fer, protéine. C'est aussi un antioxydant rempli de vitamine C. Il est associé à du poisson blanc riche en protéine, en acide gras, en vitamine D et B12, et à un crumble healthy réalisée avec des amandes, autre produit magique (mais attention, très calorique) et du Krisproll complet industriel mais très sain et pratique.