

Pavés de cabillaud au cumin

4 personnes :

Ingrédients :

- 4 pavés de cabillaud d'environ 150gr
- 1 c à café de cumin en poudre
- 2 gousses d'ail
- 2 c à soupe de coriandre hachée ou persil plat
- Le jus d'un citron
- 6 c à soupe d'huile d'olive
- Sel, poivre.

Préparation de la marinade :

Mélangez dans un saladier, la gousse d'ail hachée, 3 c à soupe d'huile d'olive, le jus de citron, la coriandre hachée et le cumin.

Badigeonnez les pavés de poisson de cette marinade et laissez reposer au frais pendant au moins 2 heures, afin qu'ils s'imprègnent bien des différentes saveurs.

Faites chauffer le reste d'huile dans une poêle, égouttez le poisson et faites-le cuire à feu moyen 5 à 6 mn au total, en retournant en milieu de cuisson

Servez chaud, accompagnés de riz ou de pâtes fraîches.