Filet de loup grillé aux amandes

- Recette pour 4 personnes -

Difficulté : facile
Temps de préparation : 10 min
Temps de cuisson : 10 min

Ingrédients

- 4 filets de loup épais d'environ 200 g (à chair ferme)
- 150 g d'amandes pilées
- 2 tranches de pain de mie
- 4 c à soupe d'huile d'olive
- 4 c à soupe de jus de citron
- 3 c à soupe de persil ciselé
- 1 filet d'huile d'olive
- Sel et poivre du moulin

Préparation

- Faites griller les amandes à sec dans une poêle, jusqu'à ce qu'elles soient légèrement dorées.

- Mixez finement 50 g d'amandes avec le pain de mie et un peu de sel.

- Mélangez-les avec le reste des amandes et ajoutez l'huile d'olive, le jus de citron et le persil. Salez et poivrez.

- Badigeonnez les filets de poisson avec un peu d'huile, salez, poivrez et faites-les cuire sur la grille du barbecue (ou à défaut sur le grill du four) pendant 2 à 3 min sur chaque face.