

## Cabillaud fruité et riz aux amandes



Plat **Moyen**

**Pour** : 4 personnes

**Préparation** : 20 mn

**Cuisson** : 30 mn

*Pour accentuer le côté sucré-salé, essayez de cuisiner le riz avec les amandes revenues dans du beurre et un peu de miel sans oublier quelques lardons ! C'est un délice ! Les amandes effilées peuvent être remplacées par des raisins ou, mieux encore, des morceaux d'ananas frais ! On a ainsi un plat rempli de vitamines !*

Recette proposée par : Marianne Auvachey

### Ingrédients

- 600 g de cabillaud - découpés en 4 morceaux
- 240 g de riz basmati
- 6 cuillères à soupe d'amandes effilées
- 1 pomme - granny smith
- 1 orange
- 1 citron
- beurre
- huile d'olive
- sel, poivre

### Préparation

- 1 Préchauffez le four à 200°C (th.6-7).
- 2 Pelez la pomme et découpez-la en fines tranches.
- 3 Découpez l'orange en rondelles.
- 4 Pressez le jus du citron.
- 5 Disposez quelques tranches de pomme sous un morceau de poisson au centre d'une feuille de papier sulfurisée. Arrosez de citron et ajoutez un filet d'huile d'olive. Assaisonnez. Avant de refermer la papillote, mettez quelques tranches d'orange sur le poisson.
- 6 Faites de même pour les autres papillotes et enfournez 15 minutes.
- 7 Pendant la cuisson, préparez le riz comme indiqué sur l'emballage. Faites revenir dans une noisette de beurre les amandes et ajoutez-les au riz. Servez sans attendre.

Retrouvez la recette en ligne en utilisant ce Flashcode

