

Filet de cabillaud et sa mousse d'avocat



Plat **Facile**

Pour : 3 personnes

Préparation : 15 mn

Cuisson : 15 mn

L'avocat, grâce à sa saveur inimitable et à sa chair si onctueuse, sera un atout parfait dans la réalisation de ce plat !

Ingrédients

- 3 filets de cabillaud
- 2 avocats
- 1 citron
- 25 cl de crème fraîche
- 50 g de beurre
- 1 cs de farine
- 1 goutte de tabasco
- 1 goutte de sauce worcestershire
- sel
- poivre

Préparation

- 1 Salez, poivrez et farinez les filets de cabillaud. Faites-les revenir dans une poêle avec le beurre.
- 2 Pendant ce temps, prélevez la pulpe des avocats et écrasez-les à l'aide d'une fourchette. Ajoutez-y la crème fraîche, le jus du citron. Incorporez à cette mousse 1 goutte de tabasco et 1 goutte de sauce worcestershire. Salez et poivrez.
- 3 Pour la présentation, étalez la mousse d'avocat dans les assiettes en lui faisant prendre la forme des filets de poisson.
- 4 Lorsque les filets sont prêts, déposez-les sur ce lit de mousse d'avocat.
- 5 J'ai accompagné mes filets de cabillaud sur leur mousse d'avocat d'une poêlée de légumes. Bon appétit!

Proposé par



lesbonsrestaurants

Sylvie et Marc sont heureux de vous retrouver sur i'terroir pour quelques recettes de cuisine.

Vous pouvez, également, nous retrouver sur notre blog "**LES BONS RESTAURANTS**"

[Consulter son profil et ses recettes](#)

Retrouvez la recette en ligne en utilisant ce Flashcode

