

Filets de poisson en croûte de pacanes



Ingrédients : (pour 4 portions)

- 2 beaux filets de poisson blanc (1½ lb de poisson – 675g)
- ⅓ de tasse de pacanes hachées finement
- 2 c. à table de chapelure fine nature
- 2 c. à table de beurre ramolli
- 1 c. à thé de zeste de citron
- 1 c. à table de persil italien frais, haché
- 1 pincée de piment de Cayenne
- 2 gousses d’ail, hachées
- ¼ de tasse de fromage Parmesan râpé
- ¼ c. à thé de sel
- ¼ c. à thé de poivre noir du moulin
- Quartiers de citron (facultative)

Préparation :

- **Mélanger** tout les ingrédients ensemble dans un bol.
- **Étendre** le mélange de pacanes sur les filets de poissons.
- **Cuire** à 425° F dans un four préchauffé 10 à 12 minutes ou jusqu’à ce que la chair du poisson se défasse facilement à la fourchette.
- **Servir** avec des quartiers de citron, si désiré.

Bon appétit !