

DOS DE BLACK-BASS RÔTI AU FOUR DANS SA CROÛTE DE PERSIL ET BASILIC

Ingrédients pour 4 personnes :

4 dos de black-bass de 80/100 g pièce

50 g de mie de pain rassis ou de chapelure du commerce

50 g de persil

20 g de basilic

1/8 d'oignon blanc

QS d'huile d'olive

Mettre tous les ingrédients, sauf le poisson, dans le bol d'un mixer avec une quantité d'huile d'olive suffisante pour obtenir une fine purée qui pourra facilement s'étaler sur les dos de poisson (*rajouter si besoin de l'huile d'olive pour avoir la consistance désirée*).

Dans un plat allant au four, mettre les 4 dos de black-bass et les enduire du mélange persil/basilic. Faire cuire à 200° pendant 10 minutes.

Servir sans attendre dans une assiette bien chaude.

NB : cette recette peut être adaptée à un autre poisson de rivière comme le sandre, la perche ou le brochet.