



Loup de mer en croûte de chorizo et parmesan

Posté par Laura 29 Mai 2015 [5 commentaires](#)

Pour 2 personnes

Temps de préparation : 15 minutes

Temps de cuisson : 25 minutes

Ingrédients :

- 350 g de filet de loup de mer
- 30 g de chorizo ([St Agaûne](#))
- 30 g de chapelure
- 15 g de parmesan
- 15 g de beurre
- poivre, sel

Recette :

- Laisser le beurre ramollir à température afin qu'il prenne une consistance pommade.
- Couper grossièrement le chorizo en petits morceaux et râper le parmesan.
- Mixer les dés de chorizo et le parmesan le plus finement possible.
- Mélanger le mélange obtenu avec la chapelure et le beurre jusqu'à l'obtention d'une pâte homogène.
- Préchauffer le four à 170°C.
- Couper le filet de loup en deux.
- Le saler et le poivrer sur les deux faces puis les disposer dans un plat à gratin.
- Recouvrir chaque morceau de poisson avec une fine couche de pâte de chorizo.
- Enfourner pendant 25 minutes.

Astuces et conseils diététiques :

– Le loup de mer est à poisson à chair blanche contenant environ 110 kcal pour 100g. Le loup de mer est une dénomination abusive du bar commun. C'est un poisson de mer répandu en Méditerranée et à l'est de l'Atlantique. On le trouve souvent dans les zones côtières, près de l'embouchure des fleuves. Il présente des écailles serrées gris argenté sur le dos et peut atteindre 1m de longueur. Sa chair, très maigre, ferme et contenant peu d'arêtes a un goût délicat.

– Pour une croûte parfaite, l'étaler sur un papier alimentaire à l'aide d'un rouleau à pâtisserie. Mettre au congélateur pendant 15 minutes puis tailler la croûte de la taille et de la forme souhaitée.



[filet de loup de mer](#), [loup de mer](#), [poisson blanc](#), [filet de loup de mer en croûte de chorizo](#), [loup de mer en croûte de chorizo](#), [poisson blanc en croûte de chorizo](#), [filet de loup de mer en croûte de chorizo et parmesan](#), [loup de mer en croûte de chorizo et parmesan](#), [poisson blanc en croûte de chorizo et parmesan](#), [filet de loup de mer au four](#), [poisson](#), [poisson au four](#), [chorizo](#), [parmesan](#), [chapelure](#), [loup](#), [loup de mer](#), [poisson](#), [poisson blanc](#), [chorizo](#), [croûte de chorizo](#), [loup en croûte de chorizo](#), [poisson en croûte](#), [parmesan](#), [terre et mer](#), [viande](#)

Categories: [Poissons](#), [Recettes](#)

5 commentaires

1. [Miss Bretzel](#) dit :
[29 mai 2015 à 15 h 13 min](#)

Des saveurs qui me plaisent!

[Répondre](#)

2. [monia](#) dit :
[29 mai 2015 à 16 h 54 min](#)

un mariage atypique pour un plat bien appétissant

bisou

[Répondre](#)