

Pavé de cabillaud, embeurrée de pommes de terre et Friseline

La vinaigrette aux noix

- 1- Mélangez 20 cl d'huile de noix et le vinaigre de vin rouge. Salez, poivrez.
- 2- Réservez.

Le cabillaud

Poêlez les pavés de cabillaud à l'huile d'olive environ 15 minutes.

L'embeurrée de pommes de terre

- 1- Epluchez et faites cuire les pommes de terre.
- 2- Ecrasez-les à la fourchette et ajoutez 15 cl d'huile de noix. Mélangez.
- 3- Assaisonnez et réservez.

La Friseline

- 1- Emincez la Friseline et faites-la revenir rapidement à l'huile d'olive.
- 2- Concassez les noix, émincez les tomates en dés et ajoutez-les à la Friseline.
- 3- Ajoutez ensuite la vinaigrette.

Pour 4 personnes

- 3 Friseline
- 4 pavés de cabillaud de 160 g
- 3 tomates
- 100 g de noix

- 400 g de pommes de terre
- Huile de noix
- 3 cuill. à soupe de vinaigre de vin rouge
- Sel, poivre