



CABILLAUD ÉPICÉ ET COMTÉ

Durée **30 min** Type **Plat** Saisonnalité **Printemps** Difficulté

Ingrédients

Pour 4 personnes

- **100g** de Comté râpé
- **4** filets de cabillaud
- **20g** de pignons de pin
- Le jus d'un demi-citron
- Huile de tournesol
- **1** cuillère à café de curcuma
- **1** cuillère à café de graines de nigelle
- **1** échalote hachée
- Quelques feuilles de coriandre hachées
- **10cl** de vin du Jura (cépage Savagnin)
- Sel, poivre Cubèbe



Préparation

Étape 1

Mélanger tous les ingrédients (sauf le poisson, le sel et le poivre) afin d'obtenir une consistance pâteuse. Réserver.

Étape 2

Préchauffer le four à 180°C (th.6).

Étape 3

Recouvrir les filets de cabillaud avec la pâte épicée au Comté, saler, poivrer et enfourner 10 minutes environ.

Étape 4

Servir les filets bien gratinés, accompagnés de quinoa.



Le conseil du sommelier

- Accord avec un vin du Jura : ce cabillaud s'accompagne volontiers d'un Savagnin (idéalement le même que celui utilisé dans la recette) ou d'un Vin Jaune.
- Accord avec un vin d'une autre région : un Viognier d'Ardèche.