

# Filet de poisson au sésame et au pain d'épices

Pour 4 personnes - Préparation : 25 mn - Cuisson : 1h

Coût : ★★ - Difficulté : ★★

Pour le pain d'épices :

180 g de fécule de maïs

3 œufs

3 c. à soupe de miel

75 g de beurre salé

50 g de beurre doux

½ sachet de levure chimique

2 oignons

150 g de raisins secs

1 c. à café de cannelle

4 c. à soupe d'amandes

effilées

Sel, poivre

Pour le poisson :

4 filets de dorade

Sel, poivre

4 c. à soupe

de sésame

1 gousse d'ail hachée

20 g de beurre

Pour les tagliatelles de

courgettes :

4 courgettes

1 c. à soupe de ciboulette

finement ciselée

- Beurrez un moule à cake de taille moyenne.

- Pour réaliser le pain d'épices : battez les œufs avec le miel jusqu'à ce que le mélange blanchisse. Incorporez le beurre et la fécule de maïs. Mélangez en ajoutant la levure, le sel, le poivre, les oignons coupés en petits morceaux, les raisins et la cannelle.

- Versez la pâte dans le moule et saupoudrez d'amandes. Enfourez à mi-hauteur et laissez cuire 45 mn à 210°C (Th.7) puis laissez refroidir.

- Démoulez et coupez en tranches épaisses à toaster.

- Réglez le four à 240°C (Th.8).

- Préparez le poisson en mélangeant le sel, le poivre, le sésame et l'ail dans une assiette.

- Badigeonnez les filets de poisson de beurre puis roulez-les dans ce mélange.

- Disposez ensuite les filets dans un plat à gratin et enfourez-les à mi-hauteur. Laissez cuire 4 mn de chaque côté. Sortez le plat du four et disposez chaque filet sur une tranche de pain d'épices toastée.

- À l'aide d'un économe, taillez des rubans de courgette façon tagliatelle. Faites-les cuire à la vapeur 6 mn.

- Servez-les saupoudrés de ciboulette en accompagnement.

*égale un*  
*œuf*

**Astuce**

La daurade peut être remplacée par du cabillaud.