



Sauvage, Naturel & Durable®

# Colin d'Alaska en croûte d'herbes, concombre, radis marinés et crème aigre à l'aneth

---

## Ingrédients pour 4 personnes :

### Le colin :

800 g de colin d'Alaska  
6 tiges de persil  
6 graines de fenouil  
2 tiges d'aneth  
2 graines de fenugrec  
1 citron  
120 g de chapelure panko  
3 cuillères à soupe d'amandes en poudre  
7 cuillères à soupe de beurre fondu  
Sel, poivre

### Les radis marinés :

8 radis  
50 ml de vinaigre de pomme  
150 ml d'eau  
30 g de sucre  
Sel, poivre

### Le concombre :

1 concombre

### La vinaigrette :

50 ml de vinaigre de vin blanc  
1 cuillère à soupe de sirop d'érable  
120 ml d'huile de colza  
1 cuillère à soupe de moutarde  
Sel, poivre

### La crème aigre à l'aneth

150 g de crème aigre  
½ bouquet d'aneth  
sel, poivre  
4 tiges d'aneth



## Préparation :

1. Pour les radis marinés, portez à ébullition dans une casserole le vinaigre, l'eau, le sucre, le sel et le poivre. Ôtez le vert du radis et plongez les tubercules dans 150 ml de bouillon très chaud. Faites mijoter pendant 5 minutes, versez dans un bocal, refermez et laissez mariner pendant 24 heures.
2. Pelez le concombre, coupez-le en deux dans le sens de la longueur, retirez les graines et coupez à nouveau les deux moitiés en deux. Mélangez les ingrédients pour la



*Sauvage, Naturel & Durable®*

vinaigrette. Placez les morceaux de concombre dans un sac de congélation et versez la vinaigrette. Laissez mariner pendant au moins 30 minutes.

3. Pour la crème aigre, ciselez l'aneth et mélangez avec la crème aigre, le sel et le poivre.
4. Pour le colin, pilez les graines de fenouil avec les graines de fenugrec dans un mortier. Ciselez finement le persil, l'aneth, ajoutez le zeste de citron et mélangez-les avec le reste des ingrédients. Coupez le colin en 4 morceaux égaux et enduisez chacun d'eux de la chapelure de panko. Mettez-les ensuite à cuire au four à 180°C pendant environ 15 minutes.
5. Pour dresser le plat, coupez les radis en deux dans le sens de la longueur, égouttez le concombre et placez-le au centre de l'assiette. Décorez avec des pluches d'aneth sur le dessus et déposez la crème à l'aneth à côté. Répartissez les autres radis et placez le colin sur le dessus.

**Réalisation** : environ 1 heure

**Valeurs nutritionnelles par portion :**

Énergie : 960 kcal / 4030 kJ

Protéines : 50 g

Lipides : 70 g

Glucides : 33 g